LAURA FALCES @lauufaal **ULI MORENO MONTANA**

Te vas a *morir* y todavía no has empezado a *vivir*

29 principios para vivir mejor (y con más sentido)

Monteam

Te vas a morir y todavía no has empezado a vivir

29 principios para vivir mejor (y con más sentido).

Laura Falces
Uli Moreno Montana

Monteam Editorial

Copyright © 2025 Laura Falces (@lauufaal) & Uli Moreno Montana

Primera edición: mayo de 2025

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los autores. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Todos los derechos reservados.

Autores:
© Laura Falces (@lauufaal)
© Uli Moreno Montana

Página web de los autores:
www.lauufaal.com / www.ulimorenomontana.com

La información contenida en este libro tiene un carácter exclusivamente informativo y no pretende, en ningún caso, diagnosticar, tratar ni prescribir ningún tipo de enfermedad o condición médica. Este contenido no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional sanitario cualificado. Los autores no asumen responsabilidad alguna por daños, perjuicios, pérdidas o riesgos personales, o de cualquier otra índole, que puedan derivarse del uso inadecuado de la información aquí presentada. Se recomienda siempre acudir a un profesional de la salud para valorar cualquier situación particular.

ÍNDICE

Introducción
1. El único lugar que da sentido a nuestra vida
2. La promesa que nos vendieron y que compramos sin dudar
3. Los nueve pilares para evitar el apocalipsis
4. Aparentemente comprometidos, siempre a punto de empezar
5. Las rutinas que nos acercan (o alejan) de nuestras metas
6. Las cadenas que nos atan a callejones sin salida y cómo romperlas
7. La tribu que marcará nuestro rumbo
8. El síntoma de una sociedad que nunca se detiene
9. El problema que tiene evitar el viento
10. El valor de los generalistas en un mundo de especialistas
11. La persona que todos quieren cerca
12. Cómo detectar a quienes nos intentan engañar
13. Somos expertos en sobreestimar nuestra percepción
14. El punto de equilibrio para que nuestras relaciones funcionen
15. Diez cosas sobre el dinero que conviene tener en cuenta
16. Las expectativas que nunca dejan de moverse
17. Cómo escapar de la trampa de la productividad laboral
18. Convertidos en extraños por el miedo al qué dirán
19. La calma que no lo resuelve todo cuando el enemigo ataca (y cómo responder a su fuego)
20. Dieciséis ideas breves para reflexionar sobre nuestra vida
21. El poder de lo que proyectamos y de lo que queremos proyectar

22. Lo que tienen en común las parejas más satisfactorias
23. Preguntas para saber si estamos con la persona adecuada
24. Vivir del valor que aportamos a la sociedad
25. No es un techo cualquiera, es nuestro templo
26. Ocho habilidades que marcarán la diferencia en situaciones de emergencia
27. Cómo mantener el cerebro despierto antes de que empiece a apagarse
28. El salto evolutivo que no podemos ignorar
29. El peor escenario posible para vivir mejor

Epílogo
Bonus descargable
Notas

A nuestro yo del pasado.

Cuando llegamos a este mundo, todas las personas a nuestro alrededor nos miran con ojos de ternura mientras intentan sacarnos un parecido evidente a nuestros padres. Tiene sentido. Hemos nacido de ellos. Conforme crecemos, este tipo de semejanzas empiezan a expandirse, no solo a los rasgos físicos, sino también a los del carácter. Y también es razonable, pues la mayoría seguimos viviendo bajo su techo. Empezamos a ser un espejo de lo que vemos y, además, poco a poco, adoptamos rasgos de nuestro entorno más cercano, como amigos, familiares, profesores, enseñanzas y creencias. Nuestra personalidad se convierte en una fusión entre lo que somos, el lugar del que venimos y también lo que vivimos.

A lo largo de nuestra vida somos el conjunto de muchas cosas, un cúmulo de influencias inimaginable que fomenta la construcción de quienes somos. Pero lo curioso de todo esto es que a pesar de nuestra constante interacción con todo lo que nos rodea, llegamos a este mundo pareciéndonos a nuestros padres y nos iremos de él pareciéndonos a nuestras decisiones.

Tendemos a ver la vida desde un prisma limitado, creyendo que unos pocos factores aislados son los responsables de que seamos como somos. De que tengamos la vida que tenemos. Y aunque su influencia es importante, es fundamental verlos desde una perspectiva adecuada para no caer en el reduccionismo. Ni todo es tan blanco, ni todo es tan negro. Vivimos en una extensa escala de grises. Ni todo es por dinero, ni todo es por azar. Alguien puede haber nacido en una familia adinerada, pero vivir con una mente inclinada hacia la ansiedad, o crecer en la pobreza y, en cambio, disfrutar de una capacidad mental para brillar.

En una ocasión, un hombre entrevistó a dos hermanos gemelos, uno alcohólico y otro no. A la pregunta «¿Por qué has tenido problemas con el alcohol?», el primero respondió: «Porque mi padre

era alcohólico». Le hizo la misma pregunta al segundo, pero formulada en sentido inverso: «¿Por qué no has tenido problemas con el alcohol?», y su respuesta fue exactamente la misma: «Porque mi padre era alcohólico». Siempre habrá una razón para justificar tanto la virtud como la desgracia. Por eso, aferrarnos a una única creencia nos cierra muchas más puertas que reconocer que la brújula que necesitamos para vivir mejor (y con más sentido) en un mundo que en ocasiones no lo pone nada fácil son nuestros valores y nuestras decisiones. Y, al final, será a ellas a quienes nos terminemos pareciendo.

A menudo, creemos que para cambiar nuestra vida tenemos que embarcarnos en un gran viaje, encontrar una revelación o descubrir el secreto en algún lugar. Mientras tanto, la vida se nos escapa. Y el problema no es que, antes o después, vayamos a morir, sino morir sin haber empezado a vivir. Esperar que nuestra vida cambie por sí sola es dejarla en manos de un mundo que no podemos controlar, pasando por alto todo lo que sí depende de nosotros. Si no decidimos en qué creer, alguien lo hará por nosotros. Si no resolvemos nuestros propios problemas, dependeremos de otros para hacerlo. Si no tenemos claro quiénes somos, nos convertiremos en lo que esperan los demás. Cuando el camino no es nuestro, el destino que deseamos no nos pertenece. El rebaño te lleva adonde quiere el rebaño, no adonde quieres tú.

Para saber si estamos en el camino correcto, basta con imaginar que entramos en una habitación y nos está esperando nuestro yo más joven. Conoce nuestra historia y nos ve acercarnos, poco a poco. ¿Qué pensaría nada más vernos? ¿Cuál sería su primera impresión? ¿Le gustaría lo que ve sabiendo lo que sabe? No solo nuestro aspecto, sino también nuestra forma de andar, nuestra mirada, nuestra sonrisa, nuestros gestos. Después, aunque ya la conoce, le contamos nuestra historia y todo por lo que hemos pasado. ¿Confiaría en nuestra persona si necesitara ayuda? ¿Seríamos la persona adecuada para brindarle consejo? Si necesitara una figura con la que pasar un buen día, ¿seríamos una buena elección? Al terminar, decide acompañarnos a pasar un día con nosotros. Pero no un día especial, sino uno cualquiera. Rutinario.

¿Le gustaría? ¿Pensaría que merece la pena crecer y convertirse en nosotros?

Muchas veces pensamos que lo que nos gustaría ser debería estar marcado por una lista interminable de éxitos que encajarían perfectamente en un documento para encontrar un buen puesto de trabajo. Si bien eso es importante, nada más lejos de la realidad. Todos esos atributos de currículum tienen su lugar, por supuesto, pero si hablamos de una persona de la que sentir orgullo y admiración nos referimos a los atributos que las personas que más nos quieren sacarían a relucir el día de nuestro funeral, porque es lo que nos hace especiales. ¿Quién quiere ser recordado por cuántos seguidores tiene en Instagram, cuánto dinero tiene en el banco o cuántos coches ha comprado en la última década?

Somos el conjunto de decisiones que hemos tomado desde que hemos tenido la capacidad de tomarlas. Según diversos estudios, una persona promedio toma alrededor de 35.000 al día. Aunque pueda parecer sorprendente, este número incluye desde las conscientes hasta las inconscientes, importantes y banales. Todas las decisiones en su conjunto han ido forjando la persona en la que nos hemos convertido. Desde qué calcetín nos apetece llevar, qué estudiar o con qué persona compartir nuestro tiempo, hasta si invertir el último euro que nos queda en una casa nueva, permanecer en nuestro puesto de trabajo o divorciarnos.

En cada vida se libran batallas. Unas se ganan, otras se pierden, y otras simplemente se quedan como están. Todos los acontecimientos aleatorios se entrelazan con decisiones, pero dejar al azar el rumbo de una vida es como un marinero que se adentra en alta mar sin saber qué busca y, además, sin una brújula. Incluso en ese caso, dejarse llevar por la marea también sería una decisión tomada. Entender que somos el resultado de las decisiones que hemos tomado desde que tuvimos la capacidad de tomarlas, nos ayudará a comprender que lo que seamos en el futuro será el conjunto de las que tomemos a partir de ahora. Por lo tanto, nos sintamos o no orgullosos de lo que hemos construido, lo que hagamos a partir de ahora influirá igualmente en lo que queremos ser el día de mañana, tengamos la edad que tengamos.

La vida es como el póquer, no gana el que mejores cartas tiene, sino el que mejor juega con las que le tocan. Si la vida consistiera solo en jugar con buenas cartas, las personas que ganan la lotería no se arruinarían. Sin embargo, se estima que entre el 70% y el 80% de los ganadores del gran premio enfrentan serios problemas financieros o terminan arruinados en un período de 3 a 5 años tras recibirlo. Por lo tanto, forjar a la persona que queremos ser no depende solo de tener buenas cartas, sino de la capacidad de jugar con las que nos tocan. ¿Eso quiere decir que las cartas no importan? En absoluto, eso quiere decir que nos concentremos en lo que depende de nosotros, que es jugarlas, no en lo que no podemos controlar, que es cuáles nos tocan.

En ese proceso, inevitablemente, nos vamos a dar cuenta de momentos en los que no hemos jugado bien nuestra mano. Decisiones que en su momento parecían acertadas, pero que hoy vemos con otros ojos. Errores que pesan más de lo que deberían. Sin embargo, no podemos avanzar si seguimos anclados a lo que pudo haber sido. Mirar hacia atrás con honestidad y enfrentar aquello que no salió como esperábamos requiere valentía, pero también genera un peso que no podemos cargar para siempre. Reconocer nuestros errores no significa vivir atrapados en ellos; significa transformarlos en lecciones que iluminen nuestro camino hacia adelante. Perdonarnos por lo que no salió como esperábamos es parte del proceso. Por las decisiones que tomamos con lo que sabíamos en ese momento, por las veces que no estuvimos a la altura de nuestras propias expectativas, por los intentos fallidos y por los caminos equivocados. Aceptar que lo hicimos lo mejor que pudimos con las herramientas y la perspectiva que teníamos entonces es el primer paso para crecer y aprender.

Vivir mejor (y con más sentido) empieza con un compromiso claro: soltar lo que ya no podemos cambiar y trabajar desde hoy en construir aquello que deseamos ver cuando miremos de nuevo atrás. El arte de hacer que nuestro yo del pasado sienta orgullo y admiración por quienes somos hoy es un viaje que dura toda la vida, donde cada día tenemos la oportunidad de demostrarnos que

seguimos avanzando, que seguimos creciendo y que, por encima de todo, lo seguimos intentando.

En este libro descubrirás 29 principios que te ayudarán a vivir mejor (y con más sentido). Principios que te impulsarán a tomar mejores decisiones y a crecer como persona, para que tu destino no dependa únicamente de tus circunstancias.

Por favor, jamás apagues la llama de tu rastro, ojalá el camino fuera eterno para no perdernos nunca, pero si la vida se llama vida es porque tiene un final. No hay nada más puro que tener tus propios valores y actuar desde el corazón, ser buena persona y escapar de lo que piensan los demás, sin perder la razón.

Ojalá este libro se convierta en tu mejor aliado en un mundo que parece haber perdido el rumbo. Ojalá te ayude a forjar tu brújula. A darte luz en la oscuridad. A que, en lugar de dejarte arrastrar, encuentres tu camino y construyas lo más valioso que tienes: tu propia vida. Estas páginas no te cambiarán la vida, pero sí te ayudarán a que seas tú mismo quien lo haga.

LAURA & ULI, mayo de 2025

1.

EL ÚNICO LUGAR *que da sentido* A NUESTRA VIDA

Los seres humanos somos la única especie que tiene una relación consciente consigo misma. Pasamos más tiempo en diálogo interno que en cualquier conversación con los demás. Somos quienes más nos necesitamos y, paradójicamente, somos los que más nos criticamos, más nos exigimos y más nos evitamos. ¿Por qué esta relación no es la que más cuidamos, a pesar de ser la única con la que vamos a convivir cada segundo de nuestra vida?

Podemos cambiar de ciudad, de trabajo o de pareja, pero hay un destino del que nadie puede huir: el lugar interior donde habitamos cada día. Nosotros mismos. Si no aprendemos a sentirnos cómodos en nuestra propia piel, ningún entorno, ninguna relación ni ninguna circunstancia podrán darnos la plenitud que buscamos en ellos. Somos el único lugar que da sentido a nuestra vida porque sin nosotros no estaríamos aquí.

| *Uno* | El silencio no es algo de lo que tengamos que huir, sino el mejor lugar para encontrarnos.

En el silencio, cuando las distracciones desaparecen y no hay excusas a las que recurrir, es donde empezamos a escuchar lo que necesitamos, lo que nos da miedo y lo que realmente queremos. Solo entonces, cuando le dedicamos tiempo, empezamos a entender de verdad por qué nos sentimos como nos sentimos.

Ese silencio no siempre es fácil de habitar. Conectar con la tranquilidad (o el fuego) inherente dentro de nosotros a veces nos incomoda más que participar en el caos exterior. Estamos tan

acostumbrados al ruido, a las listas interminables de tareas, a la sensación constante de estar ocupados, que cuando todo se detiene nos sentimos vulnerables. Y para evitar esa incomodidad creamos múltiples parches: buscamos distracciones y planes huyendo constantemente de nosotros mismos. Es nuestra forma de llenar el vacío, de silenciar lo que nos grita desde dentro pidiendo ser escuchado.

Cuando el exceso de estímulos externos se convierte en nuestra identidad, nos desconectamos totalmente de quiénes somos en realidad. Para dejar de escapar constantemente de nosotros, tenemos que permitirnos pasar tiempo a solas. Si no podemos soportar esos momentos, si nos incomodan hasta el punto de evitarlos, viviremos siempre atrapados, buscando formas de escapar. Pero ¿adónde iremos? Somos el destino del que jamás podremos huir por más que intentemos llenar nuestros vacíos con distracciones. Hagamos lo que hagamos, siempre volveremos al mismo punto.

| *Dos* | **Hacer de los demás nuestra única ancla es temer al mar.**

El ser humano es por naturaleza un ser social. Nos necesitamos los unos a los otros para todo: para crecer, para apoyarnos, para aprender, para dar sentido a nuestras vidas. En resumen, nos necesitamos para sobrevivir. En este contexto, disponer y disfrutar de cierta independencia no significa aislarnos o prescindir de las personas que nos rodean; significa que nuestro bienestar y nuestras decisiones no dependan siempre, ni tampoco exclusivamente, de ellas. Es aprender a ser nuestro propio pilar, nuestro propio líder, alguien capaz de actuar y pensar por sí mismo. Es disponer de un espacio adicional para crecer, no un lugar desde el que operar a partir de lo que harían los demás. Es el espacio para potenciar nuestra claridad mental y nuestra toma de decisiones.

Al encontrar ese equilibrio entre estar con uno mismo y estar con los demás, el entorno se convierte en una elección más consciente y menos dependiente.

| *Tres* | La relación con uno mismo se forja con herramientas.

Aprender a estar bien con uno mismo no ocurre por casualidad; requiere invertir esfuerzo, práctica y, sobre todo, utilizar las herramientas y recursos necesarios para enfrentar cada momento. Sin esas herramientas nuestra vida se convierte en un barco sin rumbo y cualquier contratiempo puede hacernos sentir perdidos.

Para entendernos, primero necesitamos aprender a escucharnos. Muchas veces hacernos las preguntas adecuadas no es algo intuitivo, ni algo que surge de la nada; es una habilidad que se desarrolla con tiempo y aprendizaje.

Leer, reflexionar, pasear en silencio mientras escuchamos nuestros pensamientos, perdernos en un mar de música o volcar nuestras palabras sobre el papel son formas de fomentar un entorno favorable que nos permita encontrar esa claridad para entender quiénes somos y qué necesitamos para avanzar. Y para avanzar vamos a necesitar cuidar el vehículo con el que nos movemos, porque si empieza a fallar y la base sobre la que se sostiene se tambalea, nos resultará mucho más difícil prosperar.

| *Cuatro* | Romper con el hábito de hundirnos para empezar a levantarnos.

Nos resulta casi automático criticarnos, reprocharnos y señalar lo que creemos que nos falta. Pero, curiosamente, lo que hacemos con tanta facilidad para hundirnos rara vez lo hacemos para levantarnos. En ocasiones, somos los que peor nos tratamos, sobre todo en épocas en las que no nos encontramos bien. Muchas veces terminamos mirando a los demás con más compasión que a nosotros mismos, como si debiéramos ser más perfectos que ellos y no tuviéramos derecho a equivocarnos.

Apenas sabemos decirnos lo bien que estamos haciendo las cosas, reconocer nuestros pequeños logros o lo bien que nos vemos. Nadie va a poder llenar ese vacío si no empezamos a construir el hábito de tratarnos con la misma amabilidad con la que trataríamos a alguien a quien queremos.

| *Cinco* | **Elegirse a uno mismo resulta incómodo, pero es necesario.**

La persona en la que nos queremos convertir es un proyecto en construcción, y como todo cambio, implica dejar cosas atrás. Habrá personas, relaciones, espacios y hábitos que ya no encajen con lo que estamos empezando a ser, y renunciar a ellos no siempre será fácil. Elegirse a uno mismo no siempre será cómodo, pero es necesario. Y, además, es el punto de partida para iniciar cualquier cambio. Cada renuncia, cada paso que damos en consonancia con lo que somos, nos acerca a una vida más auténtica, donde cada vez haya menos ruido y más propósito.

.

PRINCIPIO 1

Nadie puede avanzar si se olvida de sí mismo.

2.

LA PROMESA QUE *nos vendieron* *y que* COMPRAMOS SIN DUDAR

Vivimos en el momento de la historia con más comodidades, avances y recursos que jamás haya tenido cualquier persona del pasado. La vida que generaciones anteriores habrían considerado un lujo es para la mayoría de nosotros la norma. Y, sin embargo, nunca nos hemos sentido tan vacíos como ahora. La paradoja es evidente: cuanto más tenemos, más queremos.

Nos hemos olvidado de vivir porque estamos demasiado ocupados aparentando que lo hacemos. La vida se nos escapa mientras perseguimos obsesivamente aquello que creemos que nos hará felices, aunque en el fondo ni siquiera lo sepamos con certeza. En esa carrera interminable dejamos de mirar los pilares fundamentales sobre los que se construye el bienestar real porque hemos caído en la trampa de pensar, erróneamente, que la felicidad es un tesoro que debemos encontrar.

| *Uno* | **La búsqueda constante de la felicidad.**

La búsqueda de la felicidad es una de las narrativas más poderosas que ha construido el ser humano, especialmente hoy en día. Nos hemos terminado creyendo que está en un destino, algo que se otorga tras cruzar una línea de meta. Pero en esa incansable búsqueda nos olvidamos de lo esencial. Tenemos una obsesión enfermiza por encontrar una respuesta que lo explique todo, por descubrir el secreto que nos llene de sentido y por localizar ese «algo» que nos empape de alegría constante, creyendo que solo entonces podremos sentirnos completos. Y si bien este deseo, en

esencia, es atractivo (aunque irreal, porque el fin último de nuestra naturaleza no es la felicidad permanente, sino la supervivencia), los mensajes que recibimos a diario se encargan de alimentarlo: «te mereces ser feliz; tienes que ser feliz». Pero la felicidad es solo un instante, no un estado permanente. Perseguirla obsesivamente nos aleja de lo que realmente importa y boicotea nuestro bienestar: un estado de equilibrio, satisfacción y paz interior que no se encuentra en un destino, sino en la forma en que vivimos.

| *Dos* | **No hemos aprendido a estar bien con lo que somos porque todo a nuestro alrededor nos recuerda que no somos suficientes.**

Todo está diseñado para que siempre nos acompañe la sensación de que nos falta algo y, acto seguido, encontremos la solución para cubrir esa carencia. Así es como funciona la sociedad de consumo: la misma que señala tus fallos es la que te ofrece la solución. Todo en el mismo escaparate. Y no hay mejor negocio que una persona que se siente constantemente insatisfecha. La desesperación genera oportunidades comerciales muy lucrativas.

Todo a nuestro alrededor está creado para seducir a nuestro cerebro con una promesa de alivio, aunque sea pasajero. El cerebro, al recibir la promesa de bienestar de forma externa, deja de esforzarse por sentirlo de forma interna, como en las experiencias cotidianas o a través de los cambios en nuestro estilo de vida que realmente sí pueden ayudarnos a alcanzarlo. Así, nos volvemos insensibles a las pequeñas cosas que antes nos hacían sentir bien y perdemos el impulso de buscar un cambio que podría favorecerlo. Creemos que la solución está fuera, no dentro.

Cuanto más atendamos a estos mensajes, más difícil se nos hará sentirnos bien de forma natural y más dependientes nos volveremos de aquello que realmente nos está perjudicando. Aquello que nos promete obtener la felicidad nos elimina la capacidad de sentirla y nos hace buscarla en los lugares donde no está.

El problema de este modelo es que se basa (y se alimenta) en ofrecer supuestas soluciones fuera de nosotros, aprovechando

nuestro primer impulso de evitar esforzarnos por cambiar una situación. ¿Para qué una persona va a luchar por su matrimonio si tiene pornografía, juguetes eróticos, *likes* o bienes que prometen cubrir esa carencia? Y así con todo; uno se acostumbra y se acomoda porque tiene un parche rápido y al instante.

No hay nada más peligroso que la falsa sensación de comodidad. Conformarnos con aquello que no nos llena —un trabajo sin propósito, una relación sin amor, un entorno que no nos hace bien—, aunque no nos machaque, hace que, poco a poco, renunciemos a luchar por algo mejor y perdamos la autonomía que se necesita para conseguir el bienestar por uno mismo. Así es como el conformismo se convierte en una condena: cuanto más tiempo pasas en él, más difícil resulta salir y más lo intentas cubrir con todo aquello que realmente no depende de ti.

Si no existieran liposucciones, quizá cuidaríamos más la alimentación. Si no existieran los móviles, tal vez dedicaríamos más tiempo a hablar con la persona que tenemos al lado para resolver nuestras diferencias. Si no existieran cremas antienvejecimiento, quizá haríamos más ejercicio. Tal vez, si no tuviéramos tantas soluciones, tomaríamos otro tipo de decisiones. Decisiones que podrían ofrecernos resultados sostenibles, a largo plazo y, sin ninguna duda, mucho más reales y duraderos.

| *Tres* | La presión de tener que estar bien todo el tiempo y aprender a no estarlo.

Semejante cantidad de soluciones a tanta imperfección, fomenta la falsa sensación de que lo normal debería ser estar feliz constantemente. Sin embargo, nuestro cableado biológico no está en absoluto diseñado para lograr tal cosa. El sistema con el que hemos evolucionado busca que estemos alerta, que identifiquemos amenazas y que actuemos para protegernos. El fin último de nuestro diseño es mantenernos con vida, no hacernos sentir bien todo el tiempo. Por eso, experimentar malestar, incomodidad o incluso tristeza es completamente normal: es la manera en la que nuestra biología nos impulsa a adaptarnos y a responder a los desafíos del

entorno. Es nuestra comunicación más básica con nuestra propia esencia. El problema surge cuando interpretamos estos estados como si fueran errores o algo que hay que corregir a toda costa. Ese ideal no solo es inalcanzable, sino que va en contra de nuestra propia naturaleza. Así, la felicidad, la alegría o incluso el bienestar no son estados permanentes, sino consecuencias temporales de un periodo de éxito adaptativo. En otras palabras, surgen cuando logramos adaptarnos bien y hemos hecho lo necesario para mejorar nuestras posibilidades de supervivencia.

Aceptar que no siempre podemos (ni tenemos que) estar felices es aprender a convivir con lo que somos. En lugar de resistirnos al malestar, podemos verlo como una señal para evaluar si hay algo que tenemos que cambiar, o como una invitación a parar, reflexionar y conectar con lo esencial. Como dijo Ralph Waldo Emerson: «Ser tú mismo en un mundo que está constantemente tratando de convertirte en otra persona es el mayor logro».

.

PRINCIPIO 2

La felicidad no es un premio que se alcanza,
sino una consecuencia de cómo se vive.

3.

Los nueve PILARES *para evitar el* APOCALIPSIS

La búsqueda del bienestar a través del modelo basado en soluciones externas a nuestros problemas internos es atractiva, está claro. ¿Quién no querría extinguir su sufrimiento con una pastilla inocua y sin efectos secundarios? ¿Quién no querría sacar la cartera, intercambiar unos pocos billetes y lograr una vida de plenitud? ¿O conseguir un sobresueldo tocando cuatro botones desde el móvil? La realidad es que nada de eso existe. Todo lo que nos promete aquello que deseamos sin atacar directamente a la raíz es una simple ilusión. No hay ningún producto que proporcione el equilibrio absoluto y que solucione todo aquello que una persona tiene sin resolver. En lugar de soñar y desviar nuestra atención a las promesas que aseguran tales resultados, y perseguir obsesivamente una felicidad irracional en lugares donde no está, podemos reflexionar sobre los nueve pilares que influyen directamente en nuestro bienestar y evaluar el papel que juegan en nuestra vida. Solo cuando se toma conciencia de todo aquello que no funciona, o que simplemente cojea, nace la posibilidad de cambiar. Y cuando se toma conciencia y se trabaja en el cambio, se deja, inevitablemente, de buscar fuera lo que se tiene que trabajar desde dentro.

Muchos de los principios abordados en este libro están directamente relacionados con estos nueve pilares, lo que permitirá trabajarlos individualmente y con mayor conciencia. De momento, hagamos una evaluación a grandes rasgos, porque de su equilibrio depende, en buena medida, la calidad de nuestra salud mental y nuestra sensación de bienestar.

| *Uno* | La tendencia a enredarnos.

Pensar, evaluar, imaginar, crear, solucionar, reflexionar y repensar, o lo que es lo mismo, disponer de una habilidad cognitiva sin igual, como ningún otro ser vivo, tiene sus ventajas e inconvenientes. Sus ventajas, por ejemplo, que podamos sostener en nuestras manos un dispositivo que nos conecta con amigos a treinta mil kilómetros de distancia, desafiando las fronteras del espacio, incluso del tiempo. Sus desventajas, por ejemplo, anticipar impresionantes tragedias que seguramente nunca ocurran o reflexionar sobre cosas negativas, irracionales, una y otra vez, mientras se desvanece nuestra paz interior. Somos unos animales maravillosos que no tenemos prácticamente ni la menor idea de cómo funciona su mente, ni mucho menos cómo manejarla. Y esta capacidad que nos hace maravillosos también puede hacernos desgraciados si los caminos que tendemos a escoger son predominantemente catastrofistas. Sabemos que una parte de esta tendencia está inscrita en nuestra personalidad y que forma parte de nosotros. A pesar de ello, hay herramientas que pueden ayudarnos a canalizarlo de forma útil, muchas de las cuales se desarrollan en capítulos posteriores centrados en filosofía práctica, psicología conductual y neurociencia aplicada. Además, ordenar cada uno de los siguientes pilares hará que la tendencia a enredarnos no se torne con frecuencia en una pesadilla difícil de resolver.

| *Dos* | Las relaciones que tenemos (incluso las que no).

Los seres humanos hemos vivido la mayor parte de nuestra existencia en tribus reducidas y pequeños poblados, relacionándonos constantemente. Todo aquel que fracasaba en sus intentos de relacionarse, estaba perdido y se convertía en pasto fácil para cualquier depredador. No era posible sobrevivir en soledad. Por lo tanto, fomentar buenas relaciones sociales era una habilidad fundamental y necesaria.

En el siglo XXI podemos sobrevivir en un apartamento en medio de la montaña, trabajando en una empresa con sede en otro país,

comunicándonos por escrito y cubriendo nuestras necesidades básicas sin movernos demasiado. Pero eso no quiere decir que nuestra biología más humana, que es la misma que hace cincuenta mil años, no nos pida, por nuestra salud mental y por nosotros en general, que nos relacionemos con otras personas.

Tener este apartado bien cubierto y sentirnos satisfechos con nuestra vida social hará que nuestra salud física y mental mejore, que vivamos más y que nos sintamos mejor. Es un tema ampliamente estudiado. Quienes mantienen buenas relaciones sociales y las consideran positivas tienden a vivir entre siete y quince años más que aquellas que se sienten aisladas.

| *Tres* | El nuevo (y peligroso) estilo de vida que llevamos.

La vida ha cambiado más en los últimos doscientos años que en los cinco mil anteriores y eso es tan positivo como peligroso. Positivo porque el progreso y el avance son evidentes en prácticamente todos los ámbitos de nuestra existencia, lo que nos proporciona una vida más cómoda y segura. Y peligroso en el sentido de nuestra falta de adaptación a cambios tan exageradamente rápidos, lo que genera una desconexión de todo lo que nos hace humanos. Vivir desconectados de la naturaleza que ha guiado nuestra evolución y de los valores que la acompañan —como la cooperación, el amor, la amistad, el instinto de pertenencia al grupo, la curiosidad, pasar tiempo en entornos naturales, divertirnos, movernos con frecuencia o explorar— supone un obstáculo cuando añadimos valores que no concuerdan con ellos. Por ejemplo, vivir encerrados en lugares sin luz natural, dedicar demasiado tiempo a trabajar o priorizar en exceso ciertos bienes materiales de poca utilidad —como ropa cara, coches de lujo, fármacos, *likes* o ideales de cuerpos falsos— mientras olvidamos lo esencial, nos separa de los valores más profundos que deberían regir nuestra vida y que, por el contrario, no lo hacen, generando una disonancia biológica constante. Es decir, lo que nuestra biología necesita *versus* lo que como seres humanos de esta nueva era le estamos dando. Esa disonancia genera malestar y frustración, lo que se traduce en sufrimiento.

| *Cuatro* | El trabajo, donde invertimos cerca de 1/3 del día.

Cuando vivíamos en tribus, desde hace cientos de miles de años hasta hace doce mil, aproximadamente, cuando empezó la agricultura, trabajábamos por y para nuestra comunidad. Las jornadas laborales generalmente no solían durar más de cuatro o cinco horas en promedio, entre las que se encontraba cazar, recolectar o cuidar el campamento, y el resto del tiempo jugábamos, charlábamos y nos divertíamos. También había otros problemas y estábamos mucho más expuestos a ellos. Sin embargo, hoy en día no solo trabajamos más del doble, sino que muchas veces lo triplicamos. Y lo malo no es eso, sino que durante ese tiempo hagamos tareas que detestamos, nos llevemos las preocupaciones a los otros dos tercios del día y sintamos falta de propósito. Esa falta de propósito y de satisfacción genera una inmensa fuente de problemas de salud mental. Por eso, ya que como mínimo un tercio de nuestros días se evapora a través del entorno profesional, es muy importante que lo que hagamos nos satisfaga. Cuando el trabajo es una fuente de problemas, conviene poner este apartado en nuestra lista de prioridades vitales y empezar por identificar qué aspectos nos aportan satisfacción y cuáles no. Así podremos encontrar formas de centrarnos más en los aspectos positivos o mejorar nuestra situación laboral. Explorar nuevas habilidades, luchar por una mejora en el puesto de trabajo o emprender un proyecto personal pueden ser pasos que nos acerquen a vivir con más sentido. Si luchamos por mejorar nuestra vida profesional y lo conseguimos, nosotros también lo haremos, y, por lo tanto, viviremos mejor.

| *Cinco* | El estatus y el respeto percibido.

Que nuestro grupo social nos tenga en buena estima, que disfrutemos de un estatus considerable y se nos muestre respeto y admiración no tiene nada que ver con pasearnos en un Ferrari o vivir en una *Penthouse*. De hecho, buscarlo a través de lo material tiene más que ver con intentar llenar la ausencia de atributos personales valiosos que con la presencia de ellos.

El estatus y el respeto percibido se refiere a lo que una persona es capaz de aportar, al papel que juega en su círculo social, si es alguien a quien se tiene en cuenta, si tiene un campo de competencia que le haga destacar, si es alguien a quien se escucha con atención, a quien se le pregunta, a quien se admira y a quien se pone en valor. La percepción de estar en la parte baja del grupo social suele llevar a sentimientos de inferioridad y desesperanza, lo que termina afectando profundamente a nuestra salud mental. No se trata de destacar en todo ni de ser la persona más admirada, pero sí de tener un papel relevante en determinados contextos que potencien la sensación de estatus y respeto.

Una persona puede ser referente en su trabajo, o tener un papel admirable en su familia, o ser alguien admirado en su club de baile, en su grupo de lectores o en su equipo de baloncesto. Tener la sensación de buen posicionamiento, en el campo que sea, es algo que todas las especies animales anhelan, donde estamos incluidos los seres humanos. La explicación es simple: a quienes no se tiene en consideración y no se les respeta, no sobreviven. Por lo tanto, dedicar una parte de nuestra vida a hacernos respetar y a disfrutar de cierto estatus, en el campo que sea, es una opción más que válida para disfrutar de un mayor bienestar. A nadie le gusta ser el último mono. Pero, desde luego, para lograrlo antes hay que potenciar muchas facetas de nuestra persona.

| *Seis* | **Nuestras comparaciones más habituales.**

Hasta no hace mucho tiempo nos comparábamos con lo que conocíamos (vecinos, amigos o familiares) y, en condiciones normales, todo aquello que podíamos desear de otra persona incluso podía convertirse en una razón positiva de lucha por conseguirlo. La lógica era sencilla: «Si esta persona que conozco ha conseguido esto, si yo hago lo suficiente, también lo conseguiré». Una forma de admiración que servía como punto de partida para ponernos en acción. Sin embargo, hoy en día nuestra comparación más cercana se encuentra a golpe de clic, y bajo la falsa sensación de que, a escasos centímetros, hay alguien que lo tiene todo, mientras que

nosotros no tenemos nada parecido, se empiezan a crear comparaciones a los que jamás nos hemos enfrentado. Las estadísticas nos demuestran que tenemos a nuestro alcance a más de 5 mil millones de personas con las que compararnos. Cada vez lo hacemos con estándares más atípicos, extravagantes y excepcionales, una vida llena de máscaras que, lejos de ofrecernos una lectura racional de lo que debería ser una vida virtuosa, nos ofrece una lectura falsa y difícil de calibrar, que nos esclaviza y nos machaca constantemente. Debemos tener mucho cuidado con quién nos comparamos, cuáles son nuestros estándares, dónde están realmente esas personas y si forman parte de un minúsculo porcentaje de la población, si es que realmente lo forman y no es una mentira absoluta. Cuanto más difícil, atípico y extraño sea con lo que nos comparamos, más infelices seremos.

| *Siete* | El futuro y la incertidumbre.

Si bien es cierto que nuestros antepasados no sabían si al día siguiente una manada de leones les atacaría, o si debido a las fuertes lluvias en unos meses tendrían que migrar a varias decenas de kilómetros para vivir mejor, eran conscientes de que su vida se basaba en sobrevivir en un entorno relativamente controlado. Actualmente, cada vez más personas no saben si el trabajo que desarrollan va a durar mucho tiempo, si va a tener alguna utilidad, si sus amigos van a ir a vivir a la otra punta del planeta, si los estudios a los que han dedicado años de su vida van a quedar obsoletos en la próxima década, si su desempeño va a ser sustituido por una máquina, si van a ser capaces de acumular nuevas habilidades al ritmo de la evolución actual o si, por el contrario, van a tener que convertirse en máquinas desgastadas de aprendizaje constante porque, a cada nuevo conocimiento, aparece una extensa actualización. Lidiar con la incertidumbre, algo con lo que hemos tenido que pelear siempre, se está volviendo cada vez más difícil, pero desde luego no imposible. Al final, como en cualquiera de las épocas de la humanidad, los que han sobrevivido son los que mejor han sabido adaptarse al cambio, y para adaptarse al cambio hay que

estar preparado. No es suficiente con querer adaptarse. Hay que construirse y, para ello, hay que tener en cuenta el proceso continuo de desarrollo personal para poder lidiar con la incertidumbre del futuro como una herramienta más.

| *Ocho* | El cuerpo: el vehículo en el que nos movemos.

¿Qué sentido tienen todos los pilares anteriores si el vehículo en el que nos movemos —nuestro cuerpo— no funciona correctamente? Si no sacamos tiempo para cuidarnos, algún día tendremos que sacarlo para curarnos. Aquí encajan los malos hábitos conductuales, los que dependen directamente de nosotros, los que destruyen nuestro templo interno, como consumir drogas (el alcohol y el tabaco están incluidos), comer en exceso o no movernos. Respecto a estos últimos, está suficientemente documentado que el sedentarismo y la obesidad son los responsables de la gran mayoría de las enfermedades que padecemos hoy en día, desde la cardiopatía isquémica y muchos tipos de cáncer hasta la depresión.

Vivimos en la época en la que más obesos, inflamados y enfermos estamos, a pesar de estar rodeados de gimnasios, actividades, *tips* y consejos para disfrutar de una buena salud. Un cuerpo inflamado, entre otras cosas, empeora drásticamente el estado de ánimo. Y un peor estado de ánimo es el entorno más favorable para que prolifere la tendencia a enredarnos, hasta el punto de hacernos incapaces de poner en orden el resto de pilares sobre los que se sostiene nuestro bienestar. Tener un peso óptimo y una buena composición corporal es el paso número uno para mejorar nuestra salud física. Poner el cuerpo al servicio de la mente allanará el camino para afrontar todas las dificultades que hemos visto, que no son pocas. Se trata de fomentar una salud interna que sume, y no reste. Cuidar del vehículo en el que nos movemos es mucho más que una simple reflexión: requiere conocimiento y criterio. Por el desconocimiento tan generalizado que existe, y por la necesidad de abordar este tema con más precisión técnica, este pilar se desarrolla de forma individual y con mayor profundidad en nuestro libro: *Nacidos para estar fuertes*.

| *Nueve* | **Los genes y la biología que operan en nosotros.**

Muchas personas creen ser desgraciadas porque su biología así lo ha determinado. La realidad es que los factores genéticos y biológicos interactúan de una manera muy compleja con las experiencias de vida en una persona, y ni la ciencia se pone de acuerdo en cómo eso determina nuestro bienestar. Evaluar todos los puntos anteriores, uno por uno, y reflexionar sobre ello es un buen punto de partida. Lo fácil es echarle la culpa a lo que está fuera de nuestro control, en lugar de ir paso a paso ordenando todo aquello que está desordenado. Los genes no podemos modificarlos, pero con nuestros actos sí podemos influir en cómo se expresan. A esto se le llama epigenética. Si queremos sufrir menos y vivir mejor, hay que ponerse manos a la obra y fomentar que nuestras acciones interactúen para bien con nuestra biología.

Cuando nos percibamos mal durante una temporada, podemos hacer una lista con todas aquellas patas cojas (la nueve no cuenta, aunque podemos influir en ella) e intentar corregirlas una a una. Trabajar en ellas requiere esfuerzo, disciplina, paciencia y un porcentaje de aceptación que implica ser conscientes de que es probable que no consigamos lo que buscamos. No olvidemos la importancia de quererse a uno mismo, de confiar en las propias decisiones y de no dejar de trabajar en mejorar. Hay épocas para todo, pero lo que está claro es que si no se lucha no se puede ganar.

.

PRINCIPIO 3

Quien no trabaja en construir una base sólida,
termina perdido en su propia inestabilidad.

4.

Aparentemente COMPROMETIDOS, *siempre* A PUNTO DE EMPEZAR

Somos especialistas en ponernos objetivos, en establecer metas y en detectar nuestros anhelos. Sospechamos que para lograrlo hay que hacer algo. De hecho, somos conscientes de que hay que empezar. Pero no lo hacemos. Ni empezamos, ni hacemos lo que sabemos que tenemos que hacer. Y, aunque no sepamos con precisión cuál es el camino, tampoco nos inclinamos hacia la dirección que creemos que puede acercarnos. Esperamos. Esperamos. Y esperamos. Dejando que pasen los días hasta que nos convencemos de que no es para nosotros. De que no sabemos. De que, quizá, es mejor para otros. De que quienes lo han logrado es porque estaban en el lugar y en el momento adecuado, y no nosotros. De que por qué íbamos a merecer tal cosa. De que, a pesar de todo, no es fácil. De que es mejor dejar las cosas como están. De que, quizá, es mejor empezar en otro momento.

La razón por la que no tomamos acción es difusa y difícil de determinar, pero lo cierto es que es una mezcla entre pereza, desazón, miedo al cambio, falta de conocimiento, mala gestión de prioridades, poco interés, comodidad y, en último término, falta de sufrimiento. El cambio, muchas veces, surge cuando el dolor de quedarnos donde estamos supera al dolor de querer cambiar. Por lo tanto, el cambio tiene mucha relación con el sufrimiento.

Seguir aplazando nuestro propósito solo nos aleja de él, mientras otorgamos más dedicación a actividades menos importantes. Cada vez que postergamos, le estamos dando un voto de confianza a un futuro que no llegará. Si esperamos a estar listos,

pasaremos la vida esperando. Y cuando nos demos cuenta de esto, solo nos quedará el arrepentimiento de no haber empezado antes.

| *Uno* | No necesitamos el mapa completo para avanzar, solo dar el próximo paso.

¿Qué tal si, al sentir la tentación de dejar para otro día lo que podríamos empezar hoy, recordáramos nuestros valores y lo que queremos lograr en la vida? Las personas que lograron aquello que se propusieron, ¿sabían hacerlo como ahora cuando empezaron? Lo más probable es que no. Solemos compararnos con su versión actual, sin tener en cuenta cómo eran (y lo que sabían) cuando estaban en nuestras mismas circunstancias. Que no supieran hacerlo entonces como lo hacen ahora no significa que el saber no sea importante, pero en muchas ocasiones es más importante el hacer: dar el primer paso. Comenzar es la mitad del trabajo. Está bien tener objetivos, pero para alcanzarlos hay que poner el foco en la base: las pequeñas acciones. Pensar a lo grande, pero empezar pequeño. Dar hoy el paso más pequeño, sabiendo que, por insignificante que parezca, nos pondrá en la dirección correcta.

| *Dos* | Si no estamos ahí, no podemos ganar.

Nada garantiza que nuestras acciones nos hagan conseguir nuestros objetivos. La única garantía que existe es que, si uno no está haciendo lo que tiene que hacer para conseguirlos, jamás los conseguirá. Puede que, por mucho que escribas, nunca logres vivir de la escritura, pero seguro que jamás vivirás de ella si no escribes. Con nuestras acciones, lo que hacemos es inclinar la balanza hacia el lugar en el que queremos estar. O, lo que es lo mismo, aumentar la probabilidad. No actuar porque no se tienen garantías es lo mismo que renunciar antes de empezar. No podemos controlar el resultado, pero sí enfocarnos en lo que depende de nosotros: nuestros actos, el esfuerzo que invertimos y el tiempo que dedicamos. Que el destino decida el resto, aunque no sea lo esperado.

| *Tres* | Minimizar nuestros estándares y aceptar los fracasos.

Infravaloramos lo normal que es que las cosas fracasen, y eso nos lleva a reaccionar desproporcionadamente cuando lo hacen. Debemos aceptar que, sin importar el camino que tomemos para luchar por nuestros objetivos, vamos a fallar y tropezar. Seguro. Nunca lo haremos perfecto. De hecho, será lo habitual. Tenerlo presente nos ayudará a reducir los estándares desde los que partimos, facilitándonos la acción diaria necesaria para inclinar la balanza hacia conseguir nuestro objetivo.

La Regla de Pareto (80/20) ha sido ampliamente estudiada en múltiples áreas de la vida. En la mayoría de los sistemas, la distribución del esfuerzo y los resultados sigue patrones similares: el 80% de los resultados proviene del 20% del esfuerzo. Esto significa que, si das el 100% de tu esfuerzo, solo un 20% generará un resultado positivo o aceptable. El 80% restante estará marcado por fallos, errores y fracasos. No se trata de ser perfectos, sino de que una pequeña parte del esfuerzo que ponemos sea lo suficientemente buena como para ir ofreciéndonos parte de los resultados que queremos.

Aquí es donde tendremos que lidiar con más emociones, donde comprenderemos la diferencia entre querer ver cambios y estar dispuestos a cambiar (y también a aguantar). Minimizar la perfección y maximizar la acción.

| *Cuatro* | La motivación no es necesaria.

Si una persona, para llevar a cabo las acciones que tiene planificadas, necesita de constante motivación, más probabilidad tiene de abandonar en medio del camino, porque se vuelve adicta a esa sensación. Montarte en el coche de la motivación, cuyo combustible es la dopamina, tiene muchos riesgos. Este coche, como cualquier otro, no funciona sin su combustible, con la peculiaridad de que este no se recarga cuando uno quiere en un área de servicio, sino que se recarga de forma automática cuando el coche percibe que necesita un empujón rápido en una situación muy

concreta. Para trayectos cortos es fantástico, pero para los largos su eficacia se reduce drásticamente. Cuando el depósito de combustible se agota y no puede ser rellenado al instante, solemos bajarnos del coche, volver atrás y abandonar, porque nos da pereza caminar.

Resulta evidente que la motivación facilita la acción, pero no podemos depender constantemente de que aparezca, a pesar de que la cultura popular intente convencernos de lo contrario: «¡tienes que motivarte y actuar!», solemos escuchar. Si así fuera, tendríamos serios problemas si la vida de un ser humano dependiera únicamente de los médicos motivados.

Es crucial aprender a hacer lo que hay que hacer, con motivación o sin ella, con ganas o sin ganas. Con disciplina. Pues la disciplina es la conducta que no depende del estado de ánimo, ni de lo que ocurre a nuestro alrededor. Es la conducta que nos impulsa a llevar a cabo nuestro plan de acción pase lo que pase, nos sintamos como nos sintamos. Como lo haría nuestra mejor versión. Muchas veces, la acción es la causa de la motivación, es decir, la responsable de producirla, no su consecuencia. Son nuestras acciones las que cambiarán nuestra vida, no nuestras sensaciones ni emociones. Hagamos lo que tenemos que hacer, con miedo, tristeza o ansiedad, incluso cuando aparezca nuestro peor enemigo.

| *Cinco* | **Nuestro peor enemigo.**

Independientemente de cómo llevemos nuestro camino, muchas veces nuestro peor enemigo seremos nosotros mismos. Nuestra mente es un motor que no descansa: maravillosa muchas veces, útil otras tantas, pero también despiadada. Cuando actúa de esa forma, no siempre se presenta de forma obvia; puede disfrazarse de autosabotaje, creando inseguridades, o bien aumentar nuestra tendencia a enredarnos en aquello que nos daña. La ciencia actual apunta a que generamos los pensamientos mediante un proceso mixto muy complejo —voluntario e involuntario—, fruto de la interacción entre nuestra genética, nuestra experiencia de vida, nuestra proyección futura y lo que vivimos en el momento presente.

La mayor parte del tiempo, los pensamientos aparecen de forma automática. Es lo que se llama *red neuronal por defecto*, un proceso sobre el que tenemos un poder limitado. Nuestro mayor poder reside en la atención que les prestamos cuando aparecen.

Cuando nuestros pensamientos son útiles y tienen sentido, nos llevan a tomar acciones lógicas. Como encender el aire acondicionado si pensamos que hace calor, porque realmente lo hace. Al resolver la incomodidad, entendemos que no necesitamos seguir recordándolo una y otra vez, y dejamos de pensarlo. Sin embargo, cuando el pensamiento es inútil y sin sentido —como pensar que somos genéticamente desgraciados—, la atención se convierte en un vehículo para el daño continuo y la perpetuación de un ciclo negativo, porque no encontramos una solución que lo detenga. Es lo que ocurre cuando algo que no tiene sentido creemos que merece nuestra atención, como si pudiera resolverse. Y como la atención que prestamos a un pensamiento refuerza las conexiones neuronales que lo sustentan, favoreciendo que lo pensemos con más facilidad, es importante canalizarla para reeducar nuestra mente y evitar que se convierta con frecuencia en nuestro peor enemigo. Cuando nuestro cableado neuronal se vuelve más eficiente en generar un tipo de pensamiento, no distingue entre lo útil y lo destructivo: aprender una habilidad interesante se beneficia de este proceso, pero también nuestros miedos y obsesiones.

A través de la elección consciente de nuestras conductas y de nuestros pensamientos tendremos la capacidad de cambiarnos a nosotros mismos. Es una habilidad completamente humana, aunque no sencilla si estamos demasiado acostumbrados a ir en piloto automático y, además, tendemos a enredarnos. Desviar nuestra atención a otra cosa en medio de una maraña de pensamientos negativos, o fomentar de forma consciente otro tipo de diálogo interno, favorecerá, con la práctica, el desgaste de las conexiones neuronales asociadas a esos pensamientos y hará que aparezcan cada vez menos. Reeducar la mente es la base sobre la que se sustentan tanto la terapia cognitivo-conductual como la meditación.

Independientemente de cuánto trabajemos esta habilidad, una buena salud favorecerá que este tipo de ciclos sean menos

pronunciados. Cuidarnos es clave: que la salud sea agua y no fuego en circunstancias en las que la chispa hace clic y se enciende la llama.

| *Seis* | Es importante avanzar mirando hacia delante, pero mirar hacia atrás es la medida necesaria para valorar lo recorrido.

Cuando avanzamos en el camino, es fácil perderse en la longitud del recorrido. Nos resulta difícil darnos cuenta de nuestros avances si no les dedicamos constante atención. Tendemos a valorar más el momento actual y a restarle importancia al pasado, lo que nos impide percibir cuánto hemos avanzado. Nos acostumbramos rápido a cualquier pequeño cambio: lo que antes nos podría parecer un logro, con el tiempo se vuelve normal y deja de impresionarnos. Por eso, aunque para avanzar es importante actuar y tener presente lo que queremos conseguir, mirar hacia atrás y hacernos conscientes de nuestras mejoras, registrando el progreso —por pequeño que sea—, hará que podamos valorar mucho más el trabajo que estamos haciendo. No solo es importante actuar, sino también felicitarnos y ser conscientes de cada paso dado, para tener en cuenta cuánto hemos avanzado. El simple hecho de parar y pensar en el camino recorrido puede ser el catalizador que nos dé la fuerza necesaria para continuar el que aún nos queda por recorrer.

Todas las personas que han conseguido sus objetivos lo han hecho gracias a múltiples factores. No hay una única forma de lograr lo que deseamos, y si alguien dice lo contrario, sería prudente desconfiar. El talento, el azar, el lugar de nacimiento, la época, la posición económica, los contactos y la cultura influyen en nuestras acciones. Pero el único factor común en quienes lo han conseguido es que estaban ahí, actuando. No podemos contestar una llamada con el móvil apagado ni coger un tren si no estamos en la estación. Dejemos de estar aparentemente comprometidos, siempre a punto de empezar, y empecemos hoy.

•

PRINCIPIO 4

El primer paso no deja a nadie en su destino,
pero sí le saca del lugar en el que está.

5.

LAS RUTINAS *que nos acercan (o alejan) de* NUESTRAS METAS

A todos nos ha pasado alguna vez que, cuando por fin empezamos algo que merece la pena, al poco tiempo lo abandonamos. Tendemos a subestimar el impacto acumulativo de las pequeñas acciones. Nos cuesta mucho imaginar el efecto que tiene a largo plazo aprender, hacer deporte, comer bien, invertir nuestro dinero, cuidar nuestras relaciones o formalizar un proyecto. Resulta mucho más atractivo ver el antes y el después en dos imágenes, aunque sepamos que entre la una y la otra exista una diferencia de diez años. Tendemos a ver la vida como uno y dos. Principio y final. No acostumbramos a empezar algo para que poco a poco mejore, sino que lo empezamos con la esperanza de que algún día recibamos el premio que ofrece la meta: músculos grandes y bonitos, un patrimonio multiplicado, una empresa sólida facturando, una habilidad bien ejecutada, una gran amistad o un conocimiento consolidado.

Lo cierto es que no hemos evolucionado pensando en pequeñas acciones ni analizando su impacto diario, porque sencillamente las ejecutábamos para cumplir una necesidad de supervivencia en el corto plazo, no para un futuro lejano. «Siento hambre, tengo que salir a cazar». «Se acerca el invierno, tengo que buscar pieles para abrigarme». «He divisado una tribu desconocida tras el valle, pienso en cómo proteger el campamento». Actuábamos en función de cómo venía la vida. Éramos seres de acción. Personas que actuaban mayormente para el hoy y, en algunos casos, para un medio plazo no tan lejano. No proyectábamos nuestras acciones para obtener recompensas en cinco, diez o veinte años.

Hoy en día la vida funciona muy diferente y la mayoría de nosotros todavía no nos hemos dado cuenta. Por eso abandonamos encadenadamente las actividades que sabemos que nos benefician, pero que no nos ofrecen resultados de la noche a la mañana. Porque atendemos más a nuestros instintos que a nuestras necesidades reales actuales. Antes no necesitábamos entrenar porque con nuestra actividad diaria era suficiente. Tampoco necesitábamos adelgazar porque las necesidades del entorno favorecían un porcentaje bajo de grasa corporal. No necesitábamos invertir nuestro dinero porque nuestra materia prima de supervivencia era el alimento. Tampoco nos planteábamos obtener nada parecido a lo que hoy entendemos por jubilación. Antes no necesitábamos fijarnos objetivos a largo plazo porque la vida se vivía al día. La vida se vivía hoy.

Nuestra biología sigue respondiendo a estímulos inmediatos (algo que la industria de consumo sabe explotar muy bien) mientras que nuestras necesidades han evolucionado hacia objetivos que requieren paciencia, consistencia, visión y comprensión del largo plazo. Nuestra forma de vida actual nos exige algo que nunca antes habíamos necesitado: tener visión de futuro y actuar en el presente sin esperar una recompensa rápida.

Para lograrlo, además de comprender su importancia, es fundamental que nuestros hábitos tengan un alto nivel de calidad para no abandonar en el proceso: estrategias sensatas, aplicables y duraderas. Si aspiramos a implementar buenos hábitos y eliminar los malos, es importante crear una estrategia que construya raíces sólidas, de modo que el esfuerzo consciente por mantenerlos se reduzca con el tiempo.

Lo más gratificante no será el resultado final, ni siquiera el esperado, porque en muchas ocasiones no llega tal como imaginamos, sino convertir nuestras acciones en una parte natural de nuestra vida y ser capaces de disfrutarlas. Eso ofrece una sensación de logro y orgullo que va mucho más allá que cualquier precoz recompensa, porque sabremos que estamos en el camino a convertirnos en nuestra mejor versión, que estamos cumpliendo con

nuestro propósito y siendo fieles a nuestros principios. Y eso, inevitablemente, nos hará sentir que somos capaces.

| *Uno* | El poder de las señales evidentes para construir buenos hábitos y de las invisibles para eliminarlos (o reducirlos).

Si queremos implementar un hábito y no está presente en nuestra vida de manera visible y recurrente, es poco probable que se mantenga en el tiempo. Somos seres visuales, nos guiamos por lo que tenemos delante, así que el primer paso es hacer nuestros hábitos evidentes. Si leer más es el objetivo, colocar un libro en la mesilla de noche nos lo recordará cada día. Si la idea es llamar más a la familia, podemos activar recordatorios en nuestro *smartphone* para no dejarlo pasar. Un hábito debe formar parte del entorno para consolidarse.

Por otro lado, para eliminar un hábito, el enfoque es opuesto: hacerlo invisible. Por ejemplo, si el objetivo es pasar menos tiempo en redes sociales, una opción sería eliminar la aplicación después de utilizarla. Lo mismo ocurre con la comida: si el objetivo es reducir el consumo de chocolate, una buena alternativa sería guardarlo en lugares donde no se vea fácilmente. La clave para empezar a construir buenos hábitos está en diseñar un entorno que juegue a nuestro favor. Lo que vemos influye en lo que hacemos.

| *Dos* | Generar atracción para mantenerlos y rechazo para eliminarlos (o reducirlos).

Si algo nos resulta atractivo, lo haremos con más facilidad. Si algo nos resulta un sacrificio constante, lo abandonaremos antes de que se convierta en un hábito. Por eso, para mantener un hábito en el tiempo, conviene hacerlo atractivo. ¿Cómo? Asociándolo con una actividad que ya disfrutamos. Alguien que disfruta mucho del café y quiere tomar más el sol, puede optar por tomar su amado café al aire libre, bajo el sol. Alguien que disfrute de caminar por la naturaleza y quiere aprender más sobre salud, puede caminar por la naturaleza

mientras escucha un audiolibro. La clave está en generar una conexión positiva con la acción que deseamos mantener.

Por el contrario, si queremos eliminar (o reducir) un hábito, fomentar el rechazo será nuestro objetivo. Si una persona quiere reducir el consumo de bebidas azucaradas, quizá le sería útil ensuciar los envases, de modo que cada vez que los toque se manche las manos. Si lo que quiere es dejar de morderse las uñas, un buen obstáculo sería utilizar guantes o geles con sabores desagradables hasta lograr el objetivo. La clave está en generar una conexión negativa, o cierta resistencia, con la acción que queremos minimizar.

| *Tres* | Cuanto más fácil, más probable. Cuanto más difícil, más improbable.

Cuando una acción requiere demasiado esfuerzo, es poco probable que la integremos como un hábito recurrente. Facilitar la ejecución de nuestro hábito mejorará nuestra predisposición a llevarlo a cabo. Si queremos empezar a entrenar, elegir un gimnasio ubicado en nuestra ruta habitual será mucho más sencillo que desviarnos del camino. Si nuestro objetivo es practicar más un idioma, cambiar la configuración de nuestros dispositivos puede ser un buen comienzo.

Por el contrario, cuando el objetivo es eliminar ciertos hábitos conviene añadir dificultad. Si queremos dejar de mirar el móvil mientras estudiamos, una buena idea sería apagarlo, llevarlo a otra habitación y guardarlo en un cajón. Para dejar el dulce, por ejemplo, bastaría con no comprarlo. La clave está en facilitar lo que queremos hacer y complicar lo que queremos evitar.

| *Cuatro* | Aprender a utilizar la satisfacción como refuerzo y la vergüenza como freno.

Para que un hábito se mantenga en el tiempo debe ofrecer, indiscutiblemente, una sensación de recompensa. Los efectos que provoca el propio hábito muchas veces pueden ser suficientes, pero añadir un plus de recompensa, sobre todo en las etapas iniciales,

puede ayudar a fortalecer la conducta. Como premiarnos con un episodio de nuestra serie favorita o un baño relajante tras haber cumplido con aquello que nos habíamos propuesto.

En cambio, la sensación de vergüenza e incomodidad actúa con el efecto opuesto: dificultando la repetición de un hábito no deseado. Como enviar a nuestros amigos semanalmente un pantallazo del tiempo de uso de nuestro teléfono si la intención es reducir el tiempo frente a él, o que alguien custodie una parte de nuestro dinero y solo nos lo devuelva cuando cumplamos el objetivo. No se trata de castigarnos, sino de generar un sistema que nos ayude a tomar mejores decisiones y que poco a poco nos ayude a construir el resultado que buscamos.

Aplicar estos principios de manera consciente nos permitirá integrarlos en nuestra vida cotidiana, de modo que cada vez los ejecutemos con menos esfuerzo hasta el punto de que formen parte de nuestro estilo de vida sin necesidad de estrategias adicionales. El cerebro es simple: busca el placer y evita el dolor. Cuando entendemos los principios que rigen nuestras acciones, podemos diseñar un sistema que nos ayude a tomar mejores decisiones.

.

PRINCIPIO *5*

La vida no se transforma con grandes decisiones,
sino con pequeñas acciones repetidas.

6.

LAS CADENAS QUE NOS ATAN *a callejones sin salida* Y CÓMO ROMPERLAS

Cuántas veces sentimos que entramos en bucles sin salida, en situaciones que se repiten, en caminos que no parecen prosperar, en infortunios propios de la mala suerte, en ataduras que nos hacen sentir en desgracia, en eventos que no podemos controlar (ni debemos, porque ahí empiezan los problemas).

Ninguna de las personas que habitamos este planeta estamos libres de vivir situaciones desafortunadas, y en nuestro derecho está el sufrimiento, así como la necesidad de sentirlo. Pero las circunstancias poco apetecibles a las que nos enfrentamos no suelen ser, en realidad, la verdadera razón por la que no avanzamos.

Si bien de forma temporal las tormentas que aparecen en el camino nos obligan a tener una actitud de resguardo, no son lo que nos impide seguir caminando. De resistirse a lo inevitable nace la queja y de ceder el control de nuestras vidas a las circunstancias nace el victimismo. Ambas son las verdaderas cadenas que nos atan a callejones sin salida y nos impiden avanzar.

| *Uno* | El acto de resistirse a lo inevitable: la queja.

La queja es humana y comprensible, pero también es la vía más rápida para encadenarnos a una situación. Es una reacción natural que aparece al enfrentar un nuevo contratiempo. Pero lo que empieza como un desahogo para atenuar parcialmente el dolor, si permitimos que se instale en nuestra rutina, puede dejar de ser una expresión pasajera y transformarse en un hábito destructivo (y muy adictivo). Cuanto más nos centramos en lo que nos molesta, más

perdemos de vista lo que podemos hacer para cambiar. Quejarnos nos ofrece instantáneamente una falsa sensación de control. Parece que al verbalizar nuestras frustraciones actuamos, aunque lo único que estamos haciendo es disipar nuestra energía en palabras en lugar de centrarnos en las acciones que realmente pueden ayudarnos.

La queja es una resistencia pasiva a lo que ocurre, un intento inútil de hacer retroceder el caudal del río en lugar de aprender a nadar con la corriente. Si acaso nos ofrece consuelo, lo hace al precio de nuestra paz interior y de un avance que nunca llega.

| *Dos* | El resultado de ceder el control de nuestras vidas a las circunstancias: el victimismo.

El victimismo no es solo reconocer que existe una dificultad; es, además, una herramienta que sirve como excusa para no actuar. Es ceder el control de nuestra vida a las circunstancias. Podríamos considerarlo el hermano mayor de la queja; primero aparece el rechazo y después la cesión del control, pues en lugar de resistirse a lo inevitable, nos convence de que no hay nada más que podamos hacer, de que todo está fuera de nuestro alcance.

La cadena que fomenta el victimismo no solo refuerza los problemas existentes, sino que alimenta una mentalidad de dependencia donde la solución siempre parece estar en manos de los demás o del destino. Mientras tanto, el tiempo pasa, y las ataduras cada vez son más y más fuertes. Es como un círculo vicioso del que resulta muy complicado salir. Cuando asumes el papel de víctima, renuncias a tu responsabilidad de actuar. Romper este ciclo no significa negar la existencia de dificultades, sino aceptar que, aunque no podamos controlar todo lo que sucede, podemos decidir, en parte, cómo responder. Resistirse a la realidad solo prolonga el sufrimiento y el desgaste emocional, desconectándonos de nuestro propósito, perpetuando la inacción y dejando tras de sí la estela de un victimismo que nos impide avanzar.

Sin embargo, reconocerlo no es suficiente para liberarnos. Aunque este es el primer paso, avanzar requiere algo más: si

descubrimos que estamos resistiéndonos a la corriente, el siguiente paso es empezar a nadar con ella. Por lo tanto, evaluemos los diferentes caminos que podemos tomar en cualquier circunstancia, pongámoslos en común y, en consecuencia, rompamos las cadenas que nos mantienen anclados.

| *Tres* | **Reconocer lo que está bajo nuestro control.**

«El hombre sabio se preocupa por la intención de sus acciones, no por sus resultados. Nuestra acción inicial está bajo nuestro control, pero la fortuna determina su final», decía Séneca. Esto quiere decir que cuanto más depositemos nuestro bienestar en cosas que están fuera de nuestro control, más insatisfechos nos sentiremos.

El primer paso es comprender la diferencia entre lo que podemos controlar y lo que no. Se trata de distinguir entre aquello que nace de nosotros —nuestras acciones, decisiones y la atención que otorgamos a ciertos pensamientos— y aquello que escapa a nuestro control, como el lugar donde nacemos, los resultados de nuestros esfuerzos o los eventos externos que nos afectan.

Es sencillo perderse en la frustración de no poder cambiar algunas circunstancias, darle un primer espacio a la queja y terminar siendo esclavos del victimismo. La libertad comienza al aceptar que no podemos controlar todo lo que sucede, pero sí cómo responder, en parte, ante ello. Aunque llueva, la decisión final de quedarnos en casa o salir a la calle será nuestra.

Imaginemos una persona que está preparando un examen muy importante. Puede organizar sus horarios, estudiar con dedicación y practicar una y otra vez, pero no puede controlar si el día del examen habrá una ola de calor, si sus vecinos le molestarán la madrugada previa o si se torcerá el tobillo unos minutos antes. A pesar de ello, lo que realmente importa es su preparación. Si esta persona sufre dichos infortunios y se queja constantemente de lo ocurrido, de su mala suerte, perderá el foco de todo aquello que realmente estaba bajo su control. Y si, además, deja de estudiar en el futuro porque se siente una víctima de lo ocurrido, habrá caído en las cadenas que atan a una persona a un callejón sin salida. Cuando la vida nos

enfrenta a lo que no podemos controlar, ¿cómo reaccionamos? ¿Permitimos que nos victimice o preferimos centrarnos en lo que está en nuestras manos?

| *Cuatro* | Cambiar la percepción de las circunstancias.

La forma en la que interpretamos lo que nos sucede tiene un impacto directo en cómo lo enfrentamos. Séneca sostenía que el destino guía a quien lo acepta y arrastra a quien lo rechaza.

Si perdemos nuestro trabajo de forma inesperada, es normal que el golpe nos genere sufrimiento; pero la manera en que manejemos nuestra percepción de la circunstancia determinará si la enfrentamos desde la fortaleza o desde la resignación. Podemos verlo como una tragedia, un golpe irreparable a nuestra autoestima, una desazón imposible de calibrar, o como un evento que nos invite a reflexionar sobre lo que realmente queremos y cómo empezar de nuevo con mayor claridad.

Cambiar el autodiálogo frente a una situación es algo que se va mejorando con la práctica, aunque no sea una tarea fácil. Cuanto más acostumbrados estemos a rechazar una circunstancia, mayor será la probabilidad de que rechacemos también la siguiente. De la misma forma, cuanto más habituados estemos a aceptarla, mayor será la probabilidad de que nuestra actitud se centre en nuestras acciones la próxima vez. Recordemos que nuestro cableado cerebral fortalece las conexiones neuronales de todo aquello a lo que prestamos más atención y dedicamos más tiempo, por eso es fundamental, primero, tomar consciencia de ello y, después, redirigir nuestra atención para potenciar mejores decisiones.

Esta actitud de aceptación no implica, en absoluto, rendirse, ya que esta última se asocia más con la pasividad y la inacción. Aceptar, en cambio, significa reconocer la realidad tal como es (y tal como viene) y actuar desde lo que está en nuestras manos para cambiarla o adaptarnos a ella. La adversidad es inevitable, pero nuestros actos son nuestra elección.

| *Cinco* | La responsabilidad de actuar nos impulsa a crecer.

La responsabilidad de actuar es un acto de empoderamiento, no de culpa. Si las cosas salen bien y hemos actuado bien, estupendo. Si salen mal, por circunstancias ajenas a nosotros, y hemos actuado bien, aunque hubiéramos preferido otro resultado, estupendo también. Si salen mal porque hemos actuado mal, no nos culpamos, pero sí nos responsabilizamos y tomamos acción para aprender de ello, corregir el rumbo y hacerlo mejor la próxima vez. La clave no está en evitar los errores, ni tampoco en rechazarlos, sino en asumirlos como parte del proceso y crecer a partir de ellos.

Cuando asumes la responsabilidad, te colocas en el asiento del piloto, dejando atrás la pasividad del pasajero que solo observa cómo se desarrolla el viaje. Desde esta posición, no solo tomas el control, sino que maximizas las posibilidades de alcanzar el resultado que deseas, reduciendo al mínimo el tiempo dedicado a un sufrimiento innecesario.

Cuando aceptamos que nuestras elecciones nos pertenecen, entendemos que siempre hay margen para ajustar el rumbo, incluso cuando fallamos u opera la parte más azarosa de la vida. Crecemos cuando empezamos a actuar y dejamos de justificarnos. Esta idea ha sido resumida de forma brillante en la conocida oración de la Serenidad, atribuida al filósofo estadounidense de origen alemán Reinhold Niebuhr: «Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las que sí puedo, y la sabiduría para discernir la diferencia».

.

PRINCIPIO 6

Las cadenas más fuertes no son las que atan al cuerpo,
sino las que inmovilizan la voluntad.

7.

LA TRIBU *que* *marcará* NUESTRO RUMBO

Si queremos saber hacia dónde se dirige nuestra vida, podemos evaluar quiénes son las personas con las que compartimos más tiempo. Estas personas impactan directamente en las decisiones que tomamos, y estar expuestos a sus actitudes, formas de ser y opiniones moldea nuestra forma de ver y entender el mundo, así como lo que hacemos en él. Se dice que somos el conjunto de las cinco personas con las que más tiempo pasamos, y realmente no es una idea descabellada. No significa que terminemos pensando exactamente igual, ni que nos riamos de la misma forma, o que aceptemos todo lo que normalizan. Pero lo cierto es que absorbemos parte de sus hábitos, sus costumbres, sus miedos y sus anhelos. Para bien y para mal. Quien se rodea de personas virtuosas tiene muchas más probabilidades de brillar que quien permanece en un entorno social nocivo.

«Aquello que entra en contacto con lo sucio se termina ensuciando», decía Epicteto. El ambiente en el que convivimos moldea nuestra percepción del mundo, y construir a la persona que queremos ser no solo depende de nuestra intención de serlo, sino también de las personas que alimentan o destruyen esos anhelos, y si se alinean o no con ellos. Adoptar buenos hábitos se vuelve mucho más fácil cuando los vemos integrados en la rutina de quienes nos rodean, así como todo lo contrario en su ausencia. Si nuestro círculo está formado por personas amables, esas cualidades se potenciarán indudablemente en nuestra persona. Si priorizan su salud, lo más probable es que nosotros también lo hagamos. Si son inquietas, personas que siempre están aprendiendo algo nuevo, la

curiosidad se convertirá en parte de nosotros. Ahora bien, ¿tendemos a juntarnos con personas que son como nosotros? O, por el contrario, ¿nos convertimos en lo que somos al juntarnos con ciertas personas? La respuesta es compleja y todo apunta a ser una interacción entre ambas. Lo que está claro es que si aspiramos a ser de una determinada forma y nuestro entorno no lo fomenta, en nuestra mano está cambiarlo y buscar el que sí tenga el poder de hacerlo. Se trata de inclinar la balanza hacia donde queremos estar, poniendo mayor conciencia en nuestra vida y centrándonos en el campo de acción que sí está bajo nuestro control. Por eso, es fundamental evaluar si quienes nos rodean reflejan tanto lo que somos como lo que queremos ser o, al menos, vibran con la esencia de nuestros valores.

| *Uno* | ¿Dónde encontrar a nuestra tribu?

Es fácil rodearnos de quienes ya conocemos, o quedarnos anclados en la premisa de que la suerte no nos ha sonreído con las amistades que nos han tocado, pero si queremos algo más no podemos limitarnos a esperar a que la vida nos cruce con las personas que nos gustaría tener con nosotros y no tenemos. Hay que salir a buscarlas. Y para ello necesitamos tener claros qué atributos buscamos en quienes queremos tener cerca. No basta con definir cualidades vagas como «quiero que sea buena persona» o «que me trate bien», porque se da por hecho que es un mínimo al que todos aspiramos. Hace falta algo más concreto: qué estilo de vida llevan, cómo piensan, qué costumbres tienen, qué hacen, cuándo lo hacen o en qué trabajan, por ejemplo. Para definirlo, podemos empezar pensando en nuestras propias aspiraciones y preguntarnos qué tipo de personas podrían estar alineadas con ellas.

Si parte de las cualidades de la persona que nos gustaría tener más cerca son que madruga, que cuida su salud y que disfruta de la naturaleza, quizá deberíamos pasear de forma recurrente cerca de entornos naturales a primera hora de la mañana. Las cualidades más profundas, como la amabilidad o la simpatía, serán una lotería que descubriremos una vez que las cualidades concretas hayan

cumplido su propósito: cruzarnos con la persona que buscamos. Lo que está claro es que, si buscamos a una persona con cierta curiosidad intelectual, que no beba alcohol, ligeramente introvertida y emprendedora, inclinar la balanza hacia la madrugada de un martes, en una discoteca en un polígono industrial, quizá no sea lo más adecuado. Eso no quiere decir que no se pueda, pero si uno espera encontrar conejos, lo ideal sería caminar por el campo y no por la Gran Vía de Madrid, aunque alguno, curiosamente, pueda aparecer. Por lo tanto, para coincidir con estas personas tendremos que movernos por los lugares donde sea más probable encontrarlas. Seguramente existan muchas personas en el mundo con la capacidad de encajar perfectamente con nosotros y que nunca llegaremos a conocer, pero cuantas más veces nos expongamos a los entornos correctos, mayor será la posibilidad de construir la tribu que queremos.

| *Dos* | **Algunas personas no tienen por qué estar presentes.**

El contacto físico directo es fundamental para construir relaciones, pero no siempre es fácil cumplir con este objetivo. Antes, suponía un problema llegar a personas lejos del lugar en el que vivíamos, pero hoy en día existen muchas formas de hablar con ellas, incluso si se encuentran en la otra punta del planeta. Aunque no sea lo mismo, internet y la tecnología actual nos brindan esa posibilidad, lo que lo convierte en un gran avance. Y tampoco necesariamente tienen que ser personas con las que interactuemos en tiempo real. Podemos sentirnos acompañados e influenciados por quienes nos inspiran a través de libros, pódcasts y otros medios, aunque nunca los hayamos conocido en persona. Su impacto, repetido a lo largo del tiempo, termina dejando una huella en nuestra forma de pensar y actuar. Cuando esas voces nos acompañan a diario, el interés compuesto de su influencia se pone de nuestro lado.

Se trata de equilibrar lo que realmente está a nuestro alcance con aquello que no lo está, y aprender a nutrirnos de ambas influencias.

| *Tres* | No todo es blanco o negro.

Buscar rodearnos de personas que influyan en quiénes somos, que nos impregnen de sus maravillosas virtudes y nos impulsen hacia donde nos dirigimos, puede hacernos caer en la idea de que todas nuestras relaciones deberían ser así. No todo vínculo tiene que estar orientado a nuestros objetivos vitales, ni cada conversación tiene que ser profunda y trascendental. No le podemos pedir a cada persona que se cruza en nuestra vida que cumpla la lista de atributos de nuestra tribu ideal. Ser demasiado exigentes puede favorecer que nuestro círculo se vuelva tan reducido que terminemos sintiéndonos solos. Tiene que haber un equilibrio entre relaciones para crecer y relaciones para compartir.

Este otro tipo de relaciones dan espacio para lo banal, para no pensar demasiado y para socializar en general. Suele ser más común en las relaciones profesionales, con ciertos vecinos o personas con las que conversamos en el parque mientras paseamos al perro. Por eso, entender que estas personas no forman parte de nuestra vida para moldearnos, ni tampoco para ser moldeadas, es fundamental para que tampoco dejemos de disfrutarlas. Aunque el espacio para expresarnos sea menor y las conversaciones sean más superficiales, también conviene aprender a moverse en esos entornos sin sentir demasiada fricción. Entornos en los que no tenemos por qué compartir los mismos hábitos, ni participar en todas las conversaciones, ni pensar como el resto, ni justificar quiénes somos. Esto no significa que tengamos que sumarnos a estos planes hasta el punto de agotarnos, pero tampoco sería recomendable evitarlos por completo. Hay momentos para estar en nuestra tribu y hay momentos para estar y disfrutar de una simple interacción, sin más pretensiones. Al fin y al cabo, socializar es positivo, independientemente de la profundidad de la relación.

Nuestro desarrollo personal nunca es lineal y habrá momentos en los que perdamos de vista nuestro propósito, días en los que la motivación desaparezca, días oscuros en los que nos sintamos hundidos o simplemente en los que nos parezca imposible avanzar.

Es ahí cuando las personas de las que nos rodeamos pueden convertirse en luz para nuestro camino. Personas que nos recuerden por qué empezamos cuando nosotros mismos lo olvidamos, que nos sostengan cuando tengamos dudas, que reconozcan el esfuerzo que muchas veces pasa desapercibido, que valoren las mejoras y celebren con nosotros tanto los logros conseguidos como aquello que no salió como esperábamos. Personas que nos inspiren, que nos den cariño y que, como mínimo, nos impulsen a ser mejores personas.

.

PRINCIPIO 7

Quien cultiva su entorno, cosecha su destino.
Y este crece mejor en tierra fértil.

8.

EL SÍNTOMA *de una sociedad que* NUNCA SE DETIENE

Resulta muy interesante observar cómo las personas nos sentimos agobiadas cuando tenemos demasiados quehaceres y aburridas cuando estos escasean. A menudo, nos encontramos más ocupados que desocupados con tareas que, en realidad, no nos ofrecen ningún beneficio significativo, pero las metemos en el saco de «es lo que toca». La realidad es que nunca dispondremos de tiempo suficiente para realizar todo lo que nos gustaría, ni todo lo que los demás esperan de nosotros. Por tanto, ¿no sería más sensato dedicar una parte de nuestro tiempo a aquellas actividades que verdaderamente deseamos (o necesitamos) hacer, y descartar aquellas que solo sirven para consumirnos sin aportar nada más que un evidente robo de tiempo? Hacer esta selección requiere que nos hablemos con honestidad y definamos qué es verdaderamente lo más importante.

Siempre vamos con prisa, persiguiendo un objetivo detrás de otro, dando por sentado que «lo normal» es sentir que tenemos que hacer más de lo que podemos abarcar. Cuanto más capaces somos de manejar múltiples tareas, mayor es el crecimiento de nuestra lista de pendientes, y la sensación de estar persiguiendo lo imposible se intensifica. Es como deslizar interminablemente hacia abajo en una red social, esperando alcanzar el final de la pantalla, y que este nunca llegue. Quizá lo más óptimo sería hacer unas pocas tareas, en lugar de tantas, que realmente valgan la pena, porque, a fin de cuentas, vamos a morir y es lógico pensar que nadie querrá llegar al final sin haber hecho cosas que valen la pena.

Este bucle se realimenta con las expectativas de nuestro entorno, que predica un nivel abrumador de ocupación para evitar las

etiquetas de vago o perezoso, lo que finalmente puede aumentar nuestra presión por intentar estar al mismo nivel de ocupación. ¿Cuántas veces hemos escuchado a alguien sacar a relucir la cantidad de horas que invierte en su trabajo, en trayectos, en papeleos y en quehaceres interminables poco satisfactorios, como si fuera algo de lo que enorgullecerse? Al final, parece que quien alardea de tales cometidos lo hace porque se enorgullece de reservar las migajas de su existencia para convencerse de que vivir agotado es sinónimo de vivir bien. De lo contrario, ¿cómo se explicaría, si no, que haya personas capaces de llenar cada segundo del día con actividades que no desean, que creen desear o que sienten que deben hacer; de llevarse el trabajo en la mochila incluso de vacaciones; de responder correos mientras están con sus hijos; de sentir culpa si no están haciendo algo especial; de apuntarse constantemente a cursos y eventos solo por miedo a quedarse atrás; o de pensar que cada instante libre debe invertirse en algo productivo, digno de ser contado? Hemos aprendido a medir nuestro valor por cuántas cosas hacemos en lugar de preguntarnos qué sentido tienen.

Es importante priorizar, desde luego, pero para hacerlo primero debemos ser conscientes de que hay cosas a las que tendremos que renunciar. Y eso empieza por darnos cuenta de todo lo que hoy en día tenemos a nuestro alcance.

| *Uno* | El peso de todo lo potencialmente posible.

La tecnología nos ofrece herramientas para «gestionar mejor nuestro limitado tiempo», pero al mismo tiempo nos expone a infinitas posibilidades de cómo podríamos estar usándolo. La agenda nos ayuda a organizarnos, pero también nos recuerda todas las cosas que no hemos podido encajar en el día. Las redes sociales nos muestran eventos interesantes, pero también todos los que nos perderemos. La vida se mueve cada vez más rápido y las posibilidades se multiplican. Antes, ni siquiera te planteabas viajar a Bali porque no había vuelos asequibles ni conexiones viables. Hoy, la opción está ahí, al alcance de unos pocos clics. Y ese es el

problema: ahora podríamos hacer casi todo lo imaginable y lo que nos atormenta es la idea de no estar haciéndolo. No es solo el miedo a perder oportunidades, es la presión constante de que podríamos estar exprimiendo más la vida, como si cada decisión que tomamos nos estuviera alejando de algo mejor, tanto en lo profesional como en lo personal. Y así vivimos atrapados en la paradoja de la abundancia: cuanto más podemos hacer, más sentimos que estamos dejando pasar.

El *FOMO* (*Fear of Missing Out*, o miedo a perdernos algo) es el resultado de este exceso de opciones. Da igual si estamos donde queremos estar, porque siempre habrá algo más que podríamos estar haciendo.

| *Dos* | Es importante negarse a intentar hacerlo todo.

Diferenciar entre lo que es importante en nuestra vida y lo que no, no resulta tan complicado. Lo difícil viene al elegir qué hacer y a qué renunciar. Tener la capacidad de escoger unas pocas cosas, dejar de lado el resto y manejar la sensación de pérdida al asumir que es imposible hacerlo todo es el primer paso para asegurarnos de que, al final de nuestros días, no nos arrepintamos de haber abandonado lo que realmente es importante para nosotros. Además, el mero hecho de poder decidir entre un abanico de opciones ya es algo valioso, especialmente considerando que, debido a la finitud de nuestra vida, perfectamente podríamos no tener ninguna opción.

| *Tres* | El tiempo y el dinero son dos formas de pago, pero solo el tiempo es irrecuperable.

El dinero se puede volver a ganar, pero la vida no se puede volver a vivir. El tiempo es el recurso más valioso que poseemos. Si compras un ordenador defectuoso, puedes recuperar tu dinero o recibir uno nuevo. Sin embargo, el tiempo que dedicamos a una relación sin sentido o a un trabajo que detestamos es irrecuperable; ningún esfuerzo nos devolverá ni el más mísero minuto perdido. Tomar conciencia de esto es fundamental y hará mucho más efectiva la

tarea de negarnos a hacerlo todo y centrarnos en lo que realmente importa para nosotros. Por lo tanto, tengamos mucho cuidado con a quién o a qué decidimos regalar nuestro valioso tiempo. Desde que nacemos, estamos viviendo una cuenta atrás que, de momento, es irreversible.

| *Cuatro* | **Aceptar con entereza todo lo anterior.**

Hay que dejar estar la incómoda sensación que nos genera darnos cuenta de que siempre va a haber algo que podríamos estar haciendo, de que no tenemos tiempo de hacerlo todo, de que debemos priorizar lo importante y de que el tiempo no vuelve, y sentirla plenamente. En lugar de sustituir nuestro malestar por otra actividad que nos haga sentir productivos, la mejor alternativa es no hacer nada. Reconocer la emoción hasta que se evapore. Aceptar que no importa lo que hagamos, que el mundo seguirá girando y que alguien, en algún lugar en este preciso momento, estará haciendo algo que parece más emocionante, más productivo o más significativo. El mundo que nos rodea nos va a hacer sentir que nos estamos perdiendo algo simplemente porque existe la posibilidad de que podríamos estar viviéndolo también. Y cuanto antes lo asumamos, antes dejaremos de correr en una carrera que no tiene línea de meta.

Sin embargo, aceptar esto no significa sustituir la obsesión por hacer más con una nueva obsesión por llenar nuestro tiempo libre con actividades aparentemente más útiles. De poco sirve visitar más lugares en un viaje, leer más libros, quedar con más amigos o hacer más llamadas si no lo hacemos por el disfrute de la actividad en sí, sino por el afán de sumar elementos al saco mental de experiencias, compromisos o conocimientos con el único fin de sentir que, ahora sí, estamos aprovechando la vida. El descanso, (descansar por descansar, o no hacer nada por no hacerlo, sin ningún fin en concreto) es igual de útil e importante que otros menesteres; solo que disfrutar de un momento de descanso sin marcarse una meta de superación personal parece carecer de valor. Así que no hacer nada

de nada, absolutamente nada, también es algo que merece la pena integrar en nuestra vida.

Así es la vida: un baile constante entre lo bueno y lo malo, la noche y el día, lo consciente y lo inconsciente, la quietud y la inquietud, el saber y el no saber, el hacer y el no hacer y, en último término, un baile entre la vida y la muerte.

.

PRINCIPIO 8

Obsesionarse con aprovechar el tiempo es
la forma más fácil de desperdiciarlo.

9.

EL PROBLEMA *que tiene* *evitar el* VIENTO

En los años 90, un grupo de científicos creó un ambicioso experimento llamado Biosfera 2 en el desierto de Arizona. Su objetivo era construir un ecosistema autosuficiente, un mundo en miniatura dentro de una cúpula sellada del exterior. En su interior, recrearon selvas tropicales, océanos, desiertos y hasta un bosque con árboles que crecían a un ritmo acelerado, sin enfermedades, sin sequías, sin tormentas. Parecía el entorno perfecto para la vida.

Sin embargo, con el tiempo, los científicos empezaron a notar algo extraño. Los árboles crecían altos y fuertes hasta que colapsaban y caían sin razón aparente como si su propia estructura no pudiera sostenerlos.

El problema estaba en que privaron a los árboles de algo que supuestamente iba a ser su enemigo: el viento. En la naturaleza, el viento los sacude, los dobla, los obliga a resistir. Pero también es su mayor aliado. Sin que nadie lo note, el viento esculpe su resistencia, los obliga a desarrollar una capa interna más densa llamada madera de reacción, que les permite soportar tormentas sin quebrarse.

En Biosfera 2, al estar protegidos de cualquier dificultad, los árboles nunca desarrollaron esa fortaleza. No conocían el desafío, y sin desafío, no había adaptación. Crecieron rápido, pero frágiles. Eran altos, pero huecos. Parecían fuertes, pero en realidad no podían sostenerse. Hoy en día vivimos buscando la comodidad constante, evitando cualquier atisbo de malestar. Pero la realidad es que cierta dosis de daño o incomodidad nos fortalece, igual que el viento fortalece a los árboles. Un ejemplo claro es entrenar la fuerza: durante el entrenamiento los músculos generan microrroturas que,

después de su regeneración, hacen que se vuelvan más fuertes. Si te hicieras una analítica justo al terminar un buen entrenamiento, seguramente te ingresaran en el hospital. Lo curioso es que después te vuelves mucho más sano y fuerte, con un cuerpo mejor preparado. Paradójico, ¿verdad?

El daño, en las dosis adecuadas, genera adaptaciones importantes que nos refuerzan tanto en el plano físico como en el plano mental. Rehuir la incomodidad es el camino más rápido hacia la debilidad.

| *Uno* | Buscar cierta dosis de malestar voluntariamente.

La forma más directa de fortalecernos es buscando nosotros mismos el malestar. Ahora bien, es importante hacerlo de forma gradual, pues al igual que el daño en dosis adecuadas genera fortaleza, el daño en dosis excesivas puede rompernos. Hay formas clásicas que todo el mundo conoce, como practicar ejercicio físico, pero esto va mucho más allá: pasar más frío, reducir o eliminar ciertas comodidades, exponernos gradualmente a nuestros miedos, periodos de ayuno o enfrentarnos a situaciones que hasta ahora hemos omitido solo por no pasar un mal rato.

Introducir pequeñas dosis de malestar en nuestra rutina diaria hará que nuestra mente se vuelva cada vez más fuerte. Y si la mente es más fuerte, podremos lidiar mejor con todo aquello que aparezca en nuestra vida sin previo aviso. Podríamos decir que, a base de pequeños golpes, nos preparamos para los grandes que no podemos prever y que, sin lugar a dudas, llegarán.

| *Dos* | Aprender del malestar que no hemos buscado.

Inevitablemente, la vida nos dará más o menos golpes, más o menos fuertes. La mayoría de ellos, inesperados. Este tipo de malestar no es buscado, pero eso no quiere decir que no sirva también para fortalecernos. Todo lo que nos ocurre forja nuestro carácter, para bien y para mal, e intentar sacarle partido, aunque a veces nos resulte imposible hacerlo, es la conducta más inteligente que

podemos adoptar para no terminar en un pozo del que nos resulte difícil escapar.

«¿Me he arruinado?» Pienso en todas aquellas lecciones que he aprendido para que no me vuelva a pasar. «¿Mi pareja me ha dejado porque me he comportado como un idiota?» Pienso en todo aquello que tengo que corregir para que mi próximo amor no tenga que pasar por lo mismo. «¿Mis amigos me han abandonado sin merecerlo?» Pienso en lo que he aprendido sobre las personas, la lealtad y, sobre todo, sobre a quién decido abrirle la puerta de mi vida. «¿He perdido a un ser querido?» Aunque esto sea infinitamente más complicado, trato de pensar en todo lo que esa persona dejó en mí, en cómo su existencia moldeó la mía y en qué puedo hacer para honrar su recuerdo. Y, sobre todo, en convertirme en la persona de la que sentiría orgullo si pudiera verme.

| *Tres* | **No podemos aspirar a vencer sin peligros.**

Queremos triunfar en la vida. Y no únicamente en lo profesional, aunque también cuente como parte del triunfo. Queremos más salud, mejores amigos, una pareja estable con quien hacer un buen equipo, un cuerpo fuerte y esbelto, una casa que nos acoja, un trabajo que no nos haga desear salir de él, un salario digno y todo lo que una persona pueda añadir al saco de sus anhelos. Conseguir todo aquello que deseas significa cumplir tus sueños. Significa vencer. Pero aspirar a vencer sin afrontar ningún peligro es como esperar que tus músculos crezcan sin moverlos y sin, a veces, romperlos un poco. Porque si para que los músculos crezcan hay que desgarrarlos un poco, ¿qué nos hace pensar que para todo lo demás no será similar?

Lo que se consigue sin ninguna dificultad, rara vez se valora. Cualquier éxito sabe mejor si cuando miramos atrás vemos no solo lo que hemos conseguido, sino también lo que hemos tenido que superar para llegar ahí. No podemos aspirar a vencer sin peligros.

| *Cuatro* | **Pedir ayuda no nos hace débiles, nos hace humanos.**

Aguantar solos no nos hace más fuertes. No importa cuán resilientes seamos, ni tampoco se trata de demostrarnos que podemos con todo, ni a nosotros mismos ni a nadie. Saber cuándo pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de inteligencia y de humanidad. Reconocer todo aquello con lo que uno no puede requiere de más fuerza que negarlo. No hay ninguna batalla que otra persona no haya peleado antes. Hay quienes han pasado, siguen pasando y pasarán por lo mismo. A veces, el simple hecho de compartir lo que nos pesa ya alivia la carga.

Ocultamos nuestras heridas por miedo a parecer débiles, a que los demás nos juzguen, a no estar a la altura, a no querer ser una carga. Reprimir los sentimientos no los hace desaparecer, solo los empuja hacia otro lugar, del que saldrán con más fuerza. Solo nos aleja cada vez más de nosotros mismos. La vulnerabilidad no es debilidad. Dejar de fingir que nada nos afecta exige de mucha más fuerza que tratar de aparentar todo lo contrario. No estar siempre bien, que las cosas nos afecten y librar batallas es lo que nos hace humanos. El esfuerzo de seguir adelante es lo que nos hace dignos.

Aunque hayamos evolucionado para resistir cierto dolor, conviene recordar que no hemos evolucionado solos. La conexión con los demás no solo nos hace más fuertes, sino que nos recuerda que los demás, al igual que nosotros, también libran sus batallas. Que pueden ayudarnos. Pedir ayuda no es pedir demasiado, ni ser una carga. Ayudar a quienes lo necesitan da propósito a la vida de los demás, y quien haya extendido su mano a otra persona en momentos difíciles sabrá lo cierto que es.

•

PRINCIPIO 9

El fuego que no quema, no forja.

10.

El valor de los GENERALISTAS *en un mundo de* ESPECIALISTAS

«Un ser humano debería ser capaz de cambiar un pañal, […] hacer una barca, diseñar un edificio, escribir un soneto, llevar la contabilidad, levantar una pared, expresarse en otro idioma, arreglar un hueso roto, […] cooperar, actuar en solitario, resolver ecuaciones, analizar un nuevo problema, […] cocinar una comida sabrosa, sufrir con entereza y luchar eficientemente. La especialización es para los insectos», dice Robert A. Heinlein.

Vivimos en un mundo que idolatra a los especialistas. Desde las primeras etapas de la vida, se nos empuja a elegir un camino, a dominar un área, a perfeccionarnos en algo tan específico que cualquier desvío parece suponer un fracaso. «Encuentra tu nicho», se nos dice. Este culto a la especialización tiene sus raíces en la era industrial, cuando el progreso dependía de la repetición y la división extrema del trabajo. Las fábricas transformaron a las personas en piezas de un engranaje más grande, donde cada uno cumplía un papel específico y repetitivo para maximizar la eficiencia. Esta mentalidad se extendió al sistema educativo, entrenando a los jóvenes para encajar en un modelo donde la vida debía ser lineal: elegir un camino, perfeccionarse en él y permanecer allí. Ese modelo, que funcionaba en un trabajo mecánico y estático, ya no encaja en un mundo donde el trabajo es tan cambiante como el propio entorno. ¿Y si el verdadero superpoder no estuviera en saber mucho de poco, sino en saber lo suficiente de muchas cosas?

Los generalistas son los exploradores del mundo moderno. Funcionan como puente y tejido conectivo en un sistema diseñado para aplaudir la hipercompetencia y la precisión quirúrgica de los

especialistas. No son maestros de un único arte, pero poseen una habilidad extraordinaria: conectar ideas y resolver problemas que otros no pueden ver porque su conocimiento está demasiado inmerso en su área. Los generalistas son personas preparadas para la vida en casi cualquiera de sus ramas.

Entender la vida es apreciarla como una ciencia compleja que interconecta multitud de campos y que funciona gracias a su constante interacción. Así funciona la naturaleza. Así funciona la vida. Así funcionamos nosotros.

| *Uno* | Lo primero que tenemos que entender de la vida es cómo se relaciona con el mundo.

La vida opera como un sistema complejo donde nada funciona de forma aislada. No es simple ni predecible. Es una red de pequeñas acciones que producen grandes efectos, desde los ecosistemas más vastos hasta las moléculas más pequeñas que habitan dentro de nuestro cuerpo. Cada componente forma parte de algo más grande, complejo e interdependiente. No son los elementos individuales los que sostienen la vida, sino las relaciones entre ellos.

Veámoslo con una pequeña historia; así se entenderá cómo el mundo donde vivimos puede volverse contra nosotros si aislamos sus partes en exceso.

En un valle rodeado de montañas, vivía una comunidad de agricultores expertos en su oficio. Sabían todo sobre la tierra y las cosechas, pero vieron a los lobos como un problema para su ganado. «Si los eliminamos, todo será más fácil», pensaron. Y lo hicieron. Al principio, la decisión pareció acertada. Pero sin lobos, las poblaciones de ciervos y cabras crecieron descontroladamente, devorando la vegetación que protegía las riberas de los ríos. Cuando llegaron las lluvias, las laderas no pudieron retener el agua, los ríos se desbordaron y las inundaciones destruyeron todo a su paso, incluidas las cosechas y el ganado. Eliminar a los lobos provocó graves consecuencias. Su verdadero error fue creer que bastaba con entender una parte sin comprender el conjunto.

| *Dos* | Cavamos tan profundo en nuestras propias áreas que rara vez levantamos la cabeza para mirar lo que está sucediendo en las demás.

La especialización temprana es tentadora. Nos brinda una ventaja inicial que nos permite destacar y construir a nuestro alrededor una falsa promesa de seguridad. «Profesionalízate en esto y no te faltará trabajo». Pero lo que empieza como un beneficio puede transformarse en una limitación si profundizamos sin levantar la mirada. Esto sucede con frecuencia, como demuestran los campos de los que depende nuestra vida: un médico que ignora la nutrición, un nutricionista que desconoce el entrenamiento, un entrenador que no comprende la psicología, un psicólogo que carece de nociones de biología… y así sucesivamente. Cuando construimos una carrera sobre un conjunto rígido de habilidades o conocimientos, corremos el riesgo de creer que todos los problemas pueden resolverse con las mismas herramientas. Si solo tienes un martillo, todo te parecerá un clavo.

| *Tres* | Los generalistas conectan los mundos que otros consideran separados.

En la ciencia de la complejidad se reconoce que los problemas más importantes del mundo no pueden entenderse ni resolverse desde una sola perspectiva. Estos desafíos, conocidos como sistemas complejos, operan como redes interconectadas en las que una pequeña acción puede desencadenar consecuencias inesperadas. En este contexto, la capacidad de integrar conocimientos de diversas áreas no es un lujo, sino una necesidad. Los generalistas destacan porque saben trasladar aprendizajes de un dominio a otro, encontrando soluciones que otros no ven. Al igual que los deportistas más destacados exploraron múltiples disciplinas antes de sobresalir en una, los inventores, artistas y líderes más innovadores no lograron su grandeza por especializarse temprano. Cultivaron, en cambio, una intuición interdisciplinar, aprendiendo a trazar conexiones en un universo de variables aparentemente caóticas.

La complejidad demanda flexibilidad, una virtud esencial en un mundo hiperconectado donde los desafíos son globales y las respuestas nunca son lineales.

| *Cuatro* | El futuro pertenece a quienes saben moverse entre mundos, no a quienes temen explorar lo que no conocen.

La vida no sigue un manual. Las reglas que funcionaron ayer pueden volverse irrelevantes mañana. Vivimos en un entorno donde la incertidumbre no es una excepción, sino la norma. Los problemas que enfrentamos no solo son nuevos, sino también impredecibles, un juego donde las reglas cambian constantemente.

En un mundo obsesionado con los títulos y etiquetas, es fácil malinterpretar al generalista como alguien que evita comprometerse. Pero la realidad es todo lo contrario: el verdadero compromiso radica en aprender de forma continua, explorar nuevas ideas y mantener una amplitud de miras. Cuando todo cambia, quienes se atreven a moverse y a cuestionar lo establecido son los que realmente prosperan. En un mundo incierto, la adaptabilidad es más que una virtud: es el arte de navegar entre la tempestad y encontrar un horizonte nuevo.

Hoy, una persona puede haber pasado años estudiando y acumulando títulos en el mismo campo, pero si no sabe detectar información falsa, además de comprenderla y aplicarla, entenderse con la tecnología o adaptarse a nuevas formas de trabajo, terminará siendo superada por aquellos que sí lo hacen. No importa cuánto conocimiento acumulado tenga si no es capaz de aplicarlo en un mundo que ya no funciona con las reglas que aprendió.

•

PRINCIPIO 10

Cuanto más diversos son los caminos,
más grande es el mapa que se puede recorrer.

11.

LA PERSONA *que todos quieren* CERCA

Seguramente no recordemos qué ropa llevaba ni las palabras exactas que dijo, pero no olvidaremos cómo nos hizo sentir. Esa es la verdad que muchas veces obviamos: somos las emociones que provocamos en los demás. Una conversación que no esperábamos, un silencio que supo ser cómplice, un gesto amable en medio del caos o, incluso, algo que, sin ser nada extraordinario, fue exactamente lo que necesitábamos en ese momento. Es un arte profundamente humano hacer que alguien se sienta bien mientras está a nuestro lado. Cómo hacemos sentir a los demás no habla solo de nuestra capacidad de conectar, sino también de cuánto hemos conectado con nosotros y desde qué lugar construimos esa conexión. Las relaciones no son neutras; siempre llevan el peso de lo que somos y de lo que buscamos en ellas. No es lo mismo tratar a alguien desde la necesidad de ser admirado, desde la urgencia de imponer nuestra opinión, desde el miedo al rechazo o desde el simple deseo de querer agradar. Vivimos tan ocupados en construirnos una identidad y en que los demás vean lo que somos que, en nuestra carrera por llegar a ser alguien, se nos olvida lo fundamental para construir relaciones: cómo ser más para los demás.

Algunas personas parecen tener un don natural para conseguirlo, mientras que otras se pierden en los intentos recurrentes por lograrlo. Pero lo que a menudo olvidamos es que, en las relaciones humanas, los detalles más simples son los que dejan la huella más profunda. La mayoría de nosotros poseemos una intuición natural para agradar, aunque no siempre acertemos en el

intento. Muchas de las habilidades que hacen que una interacción funcione pueden parecer de sentido común, pero hacerlas conscientes nos permite afinarlas y ponerlas verdaderamente a nuestro servicio, sobre todo si lo que queremos es que la persona que tenemos delante se sienta bien con nosotros.

| *Uno* | Ser el tipo de persona con la que el mundo quiere sentarse a compartir su vida.

Todos queremos cerca a personas que nos miren a los ojos cuando hablamos, que nos escuchen sin sentirnos juzgados, que sean felices al vernos sonreír, que no finjan querernos, que nos llamen por nuestro nombre haciéndonos sentir únicos, que sean amables incluso cuando nos equivocamos y que se embarquen con nosotros sin tener muy claro cuál será el destino. Personas que te hacen reír, que sueñan contigo, que abrazan lento, que te quieren bien y que buscan la felicidad sin restársela a nadie. Todos queremos tener cerca a este tipo de personas. Y también todos tenemos la capacidad de convertirnos en ellas. Nos pasamos la vida buscando en los ojos de los demás lo que no podemos encontrar en los nuestros. Queremos compañía, queremos pertenecer, queremos que alguien nos inspire a ser mejores. Pero, ¿cuántas veces hacemos lo mismo por la persona que tenemos delante?, ¿cuántas veces hemos sido la calma que alguien necesitaba, la risa que alivia la tensión, o el hombro sobre el que descansar?, ¿cuántas veces hemos llamado para preguntar qué tal? El verdadero reto no es encontrar a las personas que nos gustaría tener cerca, sino convertirnos en ellas.

| *Dos* | El poder de saber escuchar.

Cuando estamos frente a alguien, nos invade una necesidad casi automática de hablar antes de terminar de escuchar, de llenar los silencios con palabras, consejos o soluciones y de anticipar respuestas continuamente. Y esto nos impide conectar de verdad. Es como si el silencio nos mostrara que no sabemos estar con el otro sin decir nada. No estamos acostumbrados a escuchar con plena

atención, y cuando alguien no sabe escuchar, lo que está diciendo indirectamente es: «lo mío es más importante que lo tuyo». Escuchar implica renunciar a la necesidad de ser los protagonistas para convertirnos en espectadores.

No tenemos más que pensar en cómo nos sentimos cuando alguien nos interrumpe o nos corta antes de terminar de hablar. Es como si lo que teníamos que decir dejara de tener valor. No solo sientes que no te escuchan, sino que tampoco te ven.

Ver al otro es estar presente, ser capaz de sentir lo que siente, mirarle a los ojos sin distracciones y ser capaz de sostener esos momentos de vulnerabilidad. En muchas ocasiones, la persona que tenemos enfrente no necesita nuestras palabras; necesita las suyas propias, dichas en voz alta, para poder entenderlas.

| *Tres* | **Hacer preguntas de verdad implica que importe la respuesta.**

Cuando hablamos con los demás, tendemos a quedarnos en la superficie, en esa zona segura que no exige demasiado de nosotros (ni tampoco del otro). Preguntamos por el trabajo, el último viaje o la familia sin mucho interés. Simple compromiso. Hablar por hablar. Conversaciones cómodas que nos mantienen protegidos de lo más personal, de lo más vulnerable. Pero, ¿qué pasaría si, en lugar de un «qué tal el trabajo», preguntamos un «cómo te sientes en él»? ¿Y si en vez de preguntar a alguien qué va a estudiar, le preguntamos por qué quiere hacerlo?

Si nos fijamos en las conversaciones que tenemos, nos daremos cuenta de que pocas personas preguntan de verdad cómo estás. No el típico «cómo estás», del «¿qué tal?» genérico que soltamos sin apenas pensar, que solo da para respuestas automáticas como «muy bien, ¿y tú?» o «cansado, ¿y tú?». Preguntar con intención implica mirar a los ojos y mostrar un interés real por lo que la otra persona siente, por lo que está viviendo, por lo que le mueve o por lo que le preocupa en ese momento. Hacer preguntas de verdad implica querer escuchar y que nos importe la respuesta. Y esto no es cuestión de habilidad, sino de atención. Si alguien nos menciona que

tiene una presentación importante en dos semanas, podemos hacer algo tan simple como anotarlo en el móvil: «Preguntar a Raquel el 18 de enero qué tal ha ido la presentación». Al recordar esos detalles, demostramos que escuchamos y que la otra persona nos importa más allá de un momento puntual.

| *Cuatro* | Nos cuesta ser sinceros, no porque no lo sintamos, sino porque nos da miedo mostrarnos vulnerables.

¿Cuándo fue la última vez que miramos a alguien a los ojos y le dijimos «te quiero»? ¿Cuándo dimos las gracias, no por educación, sino porque realmente queríamos que esa persona supiera cuánto valoramos lo que hace por nosotros? ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que pedimos perdón, no porque queríamos que nos perdonaran, sino porque sentíamos que nos habíamos equivocado de verdad? ¿Cuándo fue la última vez que le dijimos a una persona lo guapa que estaba?

Es mejor no esperar a que esté justificado decirle a alguien lo que sentimos. Ni a guardarlo para una despedida, ni para un mensaje de texto, ni para el final de una carta. Digámoslo aquí, ahora, mientras podamos mirar a esa persona a los ojos, pues es la forma más real que tenemos de acercarnos a su corazón. Un elogio de verdad, capaz de reconocer con sinceridad algo valioso; una disculpa sincera, para construir los puentes que los malentendidos destruyen; un «gracias», no solo para valorar un acto, sino también a la persona que está detrás de él; una sonrisa sincera, que demuestra accesibilidad sin necesidad de palabras.

| *Cinco* | Lo que une a las personas no es lo que dicen, ni siquiera lo que hacen. Es cómo se sienten cuando están juntas.

Disfrutamos estando con aquellos que nos hacen sentir en un lugar seguro, y esto ocurre cuando las emociones que compartimos están en el lugar adecuado: cuando nos sentimos lo suficientemente libres para reír o llorar sin filtro, sin miedo; cuando podemos ser, en esencia, quienes realmente somos sin temor al juicio. En definitiva,

cuando sentimos que estamos en casa con la persona que tenemos delante. No es cuestión de buscar que los momentos que compartamos con otras personas sean perfectos, sino de crear espacios donde lo imperfecto sea suficiente, donde hacer el tonto sea la norma, donde por un instante el mundo deje de girar tan deprisa. Y es ahí, donde hay espacio para ser lo que uno es, donde se construyen las relaciones de verdad. Al final, las personas no regresan a nosotros por lo que decimos, ni por lo que hacemos, sino por cómo se sienten cuando están con nosotros. Cuando sienten que, al menos durante un rato, su vida era increíble.

| *Seis* | **Cuidar las relaciones que ya tenemos.**

El error más común es dar por sentado lo que ya está en nuestras manos: pensar que lo que hoy tenemos seguirá intacto, que las personas que queremos estarán ahí siempre por el simple hecho de haber llegado a nuestra vida. Pero la realidad es que si no cultivamos lo que tenemos terminará por marchitarse. En cualquier relación no basta con construirla, también hay que mantenerla viva. Y esto requiere dedicación, esfuerzo, interés y tiempo. Llamar, aunque no nos hayan llamado, sorprender, aunque no haya un motivo, hacerles saber que tienes ganas de verles sin esperar un momento o una fecha especial. Perder lo que más queremos por no cuidarlo deja un vacío difícil de llenar: el de saber que estuvo en nuestras manos hacer más y no lo hicimos. La mejor opción siempre será cuidarlo mientras podamos.

.

PRINCIPIO 11

Uno es lo que deja en el corazón de los demás.

12.

CÓMO DETECTAR *a quienes nos intentan* ENGAÑAR

Hace no tanto tiempo, vivíamos en un mundo donde la información de calidad era un privilegio. De hecho, no solo era un privilegio, sino también difícil de alcanzar. El ser humano promedio tenía opciones limitadas para llevar a cabo esta tarea: tal vez una biblioteca, un entorno técnico o académico, pero siempre con escasas garantías de validar lo que encontraba. Acceder al conocimiento requería un esfuerzo considerable, un lujo reservado para quienes aspiraban a vivir de la búsqueda de certezas, para quienes, por pura vocación, estaban dispuestos a perseguirla o para quienes querían contribuir con la ciencia. Hoy, tan solo unos pocos años después, nos enfrentamos al extremo opuesto: una sociedad saturada de información que nos bombardea desde todos los ángulos. Hemos cambiado la sensación de no saber por la falsa seguridad de creer que lo sabemos todo. Pero, ¿qué ha cambiado? O, mejor, ¿qué seguimos teniendo en común?

Tanto antes como ahora nos enfrentamos al mismo problema: la charlatanería y la pseudociencia. Desde tiempos inmemoriales, los relatos fraudulentos han generado un atractivo vasto en todas las sociedades, donde los crédulos eran el motor que alimentaba las leyendas folclóricas y los ignorantes quienes las difundían. Es mucho más llamativo creer una fábula sin sentido que suena grandilocuente, que convertirse en un escéptico que la cuestione. A la gran mayoría de personas les tienta más creer los relatos que cuestionarlos. Pero, ¿es solo una cuestión de cultura, alfabetización y acceso a la verdad? ¿O es que somos crédulos por naturaleza y nos seduce demasiado la idea de creer en lo extravagante?

El ser humano es un narrador excepcional. Es precisamente esa capacidad de contar historias lo que nos diferencia del resto de los animales. No solo creemos en los relatos: nos encanta construirlos. Son ellos los que dan sentido a nuestra vida, los que han intentado explicar todo aquello que no podemos comprender. Son la base de la cultura, la religión y la historia. Sobre ellos se ha construido la posibilidad de organizar sociedades enormes, desde que dejamos atrás las pequeñas tribus de poco más de ciento cincuenta personas en el Neolítico. Entre tanta narrativa, siempre han existido personas que alertaban de los peligros de la ignorancia, como el padre de la medicina, Hipócrates, quien es recordado, entre otras cosas, por intentar dar un poco de luz en un mundo donde predominaba la superstición. «Los hombres creen que la epilepsia es divina porque no la pueden entender. Pero si llamasen divino a todo lo que no pueden entender, habría una infinidad de cosas divinas», decía hace unos dos mil quinientos años. Hemos pasado —y, aunque parezca sorprendente, seguimos pasando— la mayor parte de nuestra historia atribuyendo enfermedades a lo divino, creyendo en curanderos milagrosos, utilizando pociones y amuletos, confiando en el horóscopo y delegando la verdad a unos pocos farsantes que se aprovechaban de los estados de miedo y desesperación humana. Quizá la mayoría de personas ya no crea que toda enfermedad sea un castigo divino, pero seguimos atendiendo a la misma narrativa cuando damos crédito a teorías sin fundamento, como las que culpan a la tecnología 5G o a desalineaciones del «campo cuántico». Quizá ya no buscamos soluciones a través de cánticos, ungüentos y piedras sagradas, pero seguimos atendiendo a promesas de sanación a base de zumos, terapias vibracionales y métodos sin evidencia. Los chamanes del siglo XXI ya no viven en aldeas con tambores: ahora tienen redes sociales, compran en Amazon, algunos fueron a la universidad, y la mayoría sigue dominando los mismos trucos narrativos.

Carl Sagan, uno de los mayores astrónomos y divulgadores científicos del siglo XX, sostenía que la causa de la miseria humana evitable no suele ser tanto la estupidez como la ignorancia, particularmente la ignorancia de nosotros mismos. Y si a la

ignorancia le añadimos credulidad, tenemos el caldo de cultivo perfecto. La cooperación desinformada de múltiples periódicos, telediarios, redes sociales, películas y revistas —entre otros medios de comunicación— ha fomentado que muchas ideas absurdas estén por todas partes. Y cuanto más desesperada esté una persona, y cuanto mayor sea su nivel de ignorancia, menos dispuesta estará a ejercer el escepticismo. La pseudociencia y los engaños masivos prometen satisfacer necesidades emocionales que la ciencia, a menudo, deja insatisfechas. Proporcionan fantasías, simplicidades, promesas y conspiraciones que capturan nuestra atención de inmediato, sabiendo que los seres humanos poseemos una reserva inagotable de miopía intelectual y una preocupante falta de pensamiento crítico. El escepticismo debería ser nuestra herramienta principal si aspiramos a entender mejor (y con más precisión) el mundo en el que vivimos, y la ciencia debería ser el método que nos permita separar lo que suena disparatado de lo que realmente es verdad. Hasta la fecha, es el único método que ha cuestionado con éxito al saber tradicional y ha ofrecido respuestas claras (aunque no tan extravagantes ni alocadas) a muchas de nuestras dudas. Y aunque la ciencia no es un instrumento de conocimiento perfecto, sí es el mejor que tenemos. La ciencia nos conduce a una comprensión más acertada de cómo es el mundo, no de cómo desearíamos que fuese. Y no se diferencia de la pseudociencia solo porque cuente con una ingente cantidad de pruebas bien estudiadas y replicables de gran precisión, sino porque se empeña en pulir una y otra vez sus errores y limitaciones, cuestionándose a sí misma de forma constante.

La falsa información y los disparates están por todos lados y, al igual que tenemos hábitos mentales que nos protegen —como evitar callejones oscuros por la noche, cerrar la puerta de casa al salir o comprobar varias veces la cuenta bancaria del destinatario antes de hacer una transacción grande—, con la información deberíamos hacer lo mismo. Por eso es fundamental desarrollar el pensamiento crítico y disponer de estrategias que nos ayuden a validar los datos a los que nos exponemos a diario. En un mundo donde la información es abundante y la verdad escasea, nuestra mejor defensa es

aprender a interpretarla de la mano de la ciencia. Nuestras vidas dependen, en parte, de lo que dejamos entrar en nuestra mente. Seamos exigentes, como lo seríamos con un desconocido que pretende entrar en nuestra casa. Y como la pseudociencia, en muchas ocasiones, está disfrazada de ciencia, lo ideal es llevar a cabo una serie de hábitos que nos permitan validar qué tipo de información tenemos ante nosotros. Dediquemos atención, dedicación y valentía. Solo así dejaremos de correr el riesgo de convertirnos en personas ingenuas, a merced del primer charlatán que nos pase por delante.

| Uno | **La verdad no huye de la simpleza.**

Suele ser común revestir el engaño o la falta de evidencia con múltiples capas de artificio intelectual para aparentar sabiduría o profesionalidad, y también para evitar preguntas que lo pongan en duda. Cuando escuchamos a alguien decir algo que suena excesivamente complejo, damos por sentado que posee una información valiosa que nosotros no, y, automáticamente, sentimos cierta vergüenza al cuestionarlo. Pero cuando la complejidad tiene este propósito, termina enredándose en sus propias palabras. Complicar la información más de lo necesario suele ser un diseño para impresionar a los demás, capturar la atención, potenciar el reconocimiento profesional y, llegado el momento, vender más. Además, si la explicación se aleja demasiado de las leyes básicas que conocemos de la realidad y recurre a elementos irracionales y enrevesados como argumento, desconfiar será siempre la mejor opción. Si la información a la que nos enfrentamos no utiliza un tono prudente, modesto, desinteresado, claro, cauto y austero, y no es capaz de explicarse de forma sencilla y lógica, es mejor no perder el tiempo.

| *Dos* | **Las tres preguntas antes de continuar o para abandonar.**

Antes de aceptar una información, deberíamos hacernos varias preguntas: ¿Quién me lo está contando? No todas las voces tienen el

mismo peso ni merecen confianza. Eso no quiere decir que no puedan ganársela, pero saber quién lo dice es el primer filtro que deberíamos establecer. ¿Cómo lo sabe? No basta con lo que dicen; importa cómo lo saben y si lo respaldan con hechos verificables. Si lo que dicen no tiene un claro (además de amplio) respaldo de la comunidad científica, será mejor depositar nuestros esfuerzos en cualquier otra cosa y desechar urgentemente la información. ¿Qué quiere venderme? Detrás de un mensaje siempre hay un propósito. El hecho de que alguien quiera vender algo no lo convierte automáticamente en farsante, pero tenemos que aprender a discernir entre una venta desinteresada, que busca realmente ayudar y ser de calidad, y una venta que busca lucrarse de la desesperación o la ignorancia. Evaluemos la calidad de la intención.

| *Tres* | La verdad requiere múltiples fuentes independientes que la contrasten.

Confiar en una única fuente de información es como observar una pequeña pieza de un puzle y asumir que conoces la imagen completa. Una sola pieza no revela su totalidad. Quienes prometen poseer la verdad en exclusiva —ya sea basándose en su propia experiencia aislada o asegurando tener acceso privilegiado a fuentes inaccesibles para los demás— se dedican a vender relatos que distan mucho de la realidad. La evidencia sólida, en cambio, requiere múltiples fuentes independientes. Son esas diversas perspectivas, al ser confrontadas, las que garantizan si lo que tenemos delante es realmente conocimiento válido y no una mera ilusión construida a partir de sesgos o deseos personales. Cuantas más perspectivas coincidan en los datos y conclusiones, más firme será la base sobre la que podremos asentar nuestras creencias. Y si esas coincidencias se mantienen en estudios realizados en diferentes lugares, con muestras amplias, metodologías rigurosas y a lo largo del tiempo, aún más confianza podemos depositar en ese conocimiento. Este principio de contraste y perspectivas es la base de la ciencia. El antídoto imprescindible ante cualquier falacia. Por eso, cualquier

información digna de confianza se fortalece en la diversidad y se valida en la réplica minuciosa de fuentes independientes.

| *Cuatro* | Con el tiempo una mentira puede sonar a verdad.

Cuanto más se escucha algo, más familiar resulta, independientemente de si es o no cierto. Este es el peligro de la verdad ilusoria: una mentira repetida con suficiente frecuencia deja de sentirse como una mentira. Este es el combustible de los bulos o los mitos. Cuando tengamos en mente algo que nos resulta familiar, que hemos escuchado (o seguimos escuchando) con frecuencia, deberíamos preguntarnos si es algo que se considera cierto porque existen pruebas que lo respaldan o, simplemente, porque se ha repetido demasiadas veces. A diferencia del punto anterior, donde la verdad se construye porque distintas fuentes independientes la contrastan, aquí sucede lo opuesto: la mentira se confunde con verdad por repetirse sin ser cuestionada. Y ¿cómo es posible que una mentira dé la vuelta al mundo y termine resultando algo familiar en la cultura? La respuesta es simple: porque tiene un punto extravagante, exagerado, temeroso, grotesco o escandaloso que atrae mucho más nuestra atención que una explicación simple, rigurosa, aburrida y basada en evidencia. Resulta más llamativo creer que los astros te mostrarán el camino que dejar de una vez el empleo donde abusan de ti; igual que resulta más tentador pensar que con una faja abdominal perderás grasa, en lugar de aprender a gestionar una etapa de déficit calórico con máxima precisión. No todas las mentiras sobreviven porque suenan bien, sino porque nos ahorran el esfuerzo de enfrentarnos a la verdad.

| *Cinco* | La verdad rara vez sobrevive en el extremo de lo que parece demasiado.

Cuando algo suena demasiado bueno o demasiado malo para ser cierto, lo más probable es que sea falso. Los extremos, aunque son atractivos, suelen ser el refugio de los ladrones de atención. Los extremos despiertan dos de nuestras emociones más primitivas: la esperanza y el miedo, bajo las cuales uno es más susceptible de

gastarse el dinero y de creer lo que no es. Las mentiras y engaños rara vez se sostienen en terrenos llanos, libres de sensacionalismo. Por eso, cada vez que nos encontremos con titulares, noticias e intentos de parecer información que solo tratan de provocar emociones fuertes, la mejor opción será no dedicarles ni un segundo de nuestra vida, porque lo más probable es que sean falsos.

| *Seis* | La ciencia como una luz en la oscuridad.

En un mundo donde abundan los engaños, es común encontrarnos con personas que desprestigian al método científico con la premisa de que la ciencia no puede explicarlo todo. Esto sería como desechar una linterna en plena oscuridad solo porque no puede iluminar todo el camino a la vez; si queremos avanzar con sentido, siempre será mejor usar esa linterna que caminar a oscuras por orgullo (o porque resulta más llamativa la información grandilocuente que nos apetece creer).

La excusa de que la ciencia no puede explicarlo todo funciona como último recurso para quien no quiere desprenderse de una idea, una creencia o una información desacertada. Pero, ¿por qué alguien se aferraría con tanto empeño a algo que ya ha sido demostrado como falso, incluso sabiendo que no es cierto? No hay una única respuesta. A veces se trata de alguien que teme que su mentira quede al descubierto; otras, de alguien que necesita mantener una historia que le da sentido a sus creencias o que, simplemente, quiere llamar la atención. También hay casos más complejos: personas atrapadas en enfermedades mentales, consumo de drogas o grandes estafas construidas a escala global. Lo que importa no es por qué tantas personas se aferran a una idea, sino si es cierta o no. Porque si no lo es, es importante no seguir dedicando energía a algo que solo nos la consume.

| *Siete* | Pensar más. Aburrirnos más. Aprender más.

Estamos tan ocupados recibiendo información que apenas dejamos espacio para reflexionar sobre ella. La saturación nos hace más

vulnerables a creer cualquier absurdez porque no tenemos tiempo ni energía para cuestionarla. Aburrirse y no hacer nada nos ayuda a recuperar una habilidad que estamos perdiendo: procesar lo que nos llega con escepticismo y pausa. Es decir, pensar con criterio. A veces, menos es más. Pero también es necesario aprender a explorar, no solo a filtrar. Saber buscar fuentes fiables, comprender cómo funciona la ciencia, saber leer las referencias bibliográficas de un libro, entender un estudio científico, interpretar un gráfico y conocer el valor de una evidencia bien construida son herramientas fundamentales para navegar el caos informativo. No se trata solo de protegerse del error, sino de desarrollar la curiosidad de quien no se conforma con lo primero que escucha. Porque el pensamiento crítico no se hereda: se entrena y se educa.

.

PRINCIPIO 12

Quien no cuestiona lo que oye,
termina hablando con la voz de otros.

13.

SOMOS EXPERTOS *en* SOBREESTIMAR *nuestra* PERCEPCIÓN

No siempre nos engañan los demás. A veces, el mayor engaño se produce dentro de nosotros, cuando interpretamos la realidad con filtros que ni siquiera sabíamos que llevábamos puestos. A través de nuestros sentidos, cada día procesamos un flujo constante e inmenso de información. Los organizamos y los moldeamos para dar sentido al mundo. Esto lo hacemos de forma selectiva y rápida porque, si tuviéramos que detenernos a analizar cada cosa, cada información que llega a nuestro cerebro, quedaríamos atrapados en una continua parálisis por análisis, seríamos incapaces de tomar decisiones a tiempo y nos volveríamos inútiles. El problema es que esta capacidad innata de filtrar información para agilizar nuestras respuestas no siempre nos lleva a las mejores conclusiones cuando la situación requiere un análisis más profundo. De manera inconsciente y automática, filtramos la realidad a través de nuestras propias gafas. Seleccionamos sutilmente lo que queremos ver (o lo que nos interesa según las circunstancias), encontramos patrones donde no los hay y sobrestimamos nuestra percepción, creyendo que siempre supimos lo que iba a pasar. Asumimos que recordamos con exactitud, cuando en realidad la memoria se reescribe cada vez que la evocamos. Pensamos que nuestra opinión es objetiva, pero está condicionada por lo que creemos. Nos sentimos racionales, pero caemos en trampas constantemente, llamadas sesgos cognitivos, una y otra vez. Pero, ¿por qué? Porque el cerebro no se programó para encontrar la verdad, sino para interpretar la realidad de forma rápida con el objetivo de ayudarnos a sobrevivir. Durante miles de años, nuestros ancestros vivieron en un mundo hostil en el

que tomar decisiones ágiles suponía la diferencia entre vivir o morir. El cerebro evolucionó para responder con rapidez, no con precisión. Esto no solo ocurre con decisiones complejas, sino también en lo cotidiano. Por eso, si queremos evitar malentendidos, tomar mejores decisiones y no caer en nuestros propios sesgos, necesitamos conocer los atajos que utilizamos para replantear lo que pensamos (y creemos). Solo cuando entendemos cómo filtramos la realidad podemos ampliar nuestra percepción. Y solo cuando cuestionamos lo que damos por cierto, podemos empezar a ver más allá de nuestras propias certezas.

| *Uno* | Las historias que nos contamos o sesgo narrativo.

Nos encanta darle sentido a lo que vivimos, aunque la información sea incompleta. En lugar de aceptar la incertidumbre, llenamos los vacíos con historias que nos parecen coherentes. Preferimos un relato falso que vivir con la duda. A veces, creamos narrativas poco lógicas que encajan con lo que queremos creer, como pensar que las monedas que nos cruzamos por la calle últimamente son señales de que vamos por buen camino. Otras veces, construimos estas historias en situaciones mucho más cotidianas y aparentemente racionales, como cuando asumimos que nuestro querido compañero de trabajo, que últimamente se muestra distante, quiere quedar bien con el jefe para conseguir un ascenso. Como no toleramos bien los huecos en las historias, buscamos explicaciones. En este caso, puede que, en una conversación, descubramos que su matrimonio está en crisis, y refugiarse en el trabajo es su manera de evitar volver a un hogar donde ya no está cómodo. Lo descubramos o no, en ambos contextos nos faltaba información, y en lugar de pensar críticamente o simplemente preguntar, preferimos construir nuestra propia historia. Suponer es un error y, además, en el contexto social, el silencio también lo es. Cuando somos nosotros quienes no queremos que otros completen nuestra historia, podemos ofrecer la información justa para que los demás no tengan que rellenar nuestros silencios con interpretaciones equivocadas.

| *Dos* | Vemos lo que queremos ver o sesgo de confirmación.

Tendemos a buscar, interpretar y recordar información que confirme nuestras creencias previas, ignorando lo contrario. Solemos prestar más atención a lo que reafirma lo que ya pensamos, descartando cualquier cosa que diga lo contrario.

Si estamos convencidos de que una persona no nos cae bien, prestaremos mucha más atención a todo lo negativo que diga o haga, y pasaremos por alto sus cualidades positivas. Buscaremos constantemente pequeños detalles que justifiquen lo que ya pensamos sobre ella y, al mismo tiempo, minimizaremos cualquier evidencia que lo contradiga.

Este sesgo no solo afecta a cosas triviales y cotidianas, sino también a cómo interpretamos la información, los hechos y nuestras propias experiencias. Si pensamos que comer saludable es caro, nos fijaremos sobre todo en los precios más altos del supermercado e ignoraremos opciones más asequibles. Si creemos que viajar es peligroso, nuestra tendencia será recordar las noticias negativas sobre destinos turísticos y olvidar todas las experiencias positivas. De la misma forma, si creemos que pisar las rayas de las baldosas nos enfermará, bastará con sentir un poco de ansiedad para convencernos de que hemos pisado alguna sin darnos cuenta. Y si creemos en leyendas folclóricas, daremos por válidas anécdotas vagas solo porque encajan con lo que queremos creer. Por eso, en lugar de buscar razones para reafirmarnos, incluso en las opciones más irracionales, merece la pena buscar razones para dudar.

| *Tres* | Cuando invertimos demasiado como para dejarlo marchar o falacia del coste hundido.

Cuanto más tiempo, esfuerzo o dinero hemos invertido en algo, más difícil nos resulta admitir que debemos dejarlo ir. Preferimos seguir adelante solo para no sentir que lo hemos desperdiciado, aunque eso nos haga perder aún más.

Supongamos que pasamos seis años estudiando una carrera y un máster en ingeniería, consiguiendo ser los mejores de nuestra

promoción. Terminamos trabajando en una empresa que nos promete un futuro brillante, nuestros padres están orgullosos y, por fin, el esfuerzo ha dado sus frutos. Pero cada día nos levantamos con la sensación de que no nos llena lo que hacemos. Sabemos que podríamos cambiar de rumbo, pero la idea de tirar todo ese esfuerzo a la basura nos aterra. Nos cuesta admitir que nos equivocamos solo porque hemos invertido demasiado en ello, pero esto puede condenarnos a vivir una vida que no queremos. Pasa con las relaciones que ya no funcionan, pero que hemos mantenido durante años. Pasa con proyectos que ya no tienen sentido, pero que arrastramos solo porque empezamos. Con creencias populares, aunque se hayan desmontado, porque han dado sentido a nuestra existencia durante décadas. Con hábitos, decisiones y bienes que ya no nos representan, pero que nos da miedo soltar porque hemos invertido demasiado —tiempo, esfuerzo o dinero— en ellos.

| *Cuatro* | El peligro de las verdades a medias o sesgo de disponibilidad.

Sobrevaloramos la importancia de una información simplemente porque nos la presentan de forma impactante o fácil de recordar.

Por ejemplo, el telediario lanza un titular alarmante de esos a los que nuestro inconsciente presta demasiada atención: «Este año se ha duplicado la tasa de ahogamientos al comer salmón, ¿es seguro este alimento?». La imagen de fondo enseña vídeos de archivo de personas ahogándose, un reportero con tono grave y gráficos que subrayan el mensaje. Nuestro primer instinto nos dice que quizá no sea buena idea comer salmón porque puede ser peligroso, pero como ya somos conscientes de que tenemos ciertos sesgos, investigamos el dato y nos damos cuenta de que el año pasado hubo un ahogamiento y este año ha habido dos, en una ciudad de un millón de habitantes. Es decir, un año hubo un $0{,}0001\%$ de ahogamientos al comer salmón y otro un $0{,}0002\%$. Matemáticamente el dato es correcto: el doble. Pero en la percepción es un desastre. Los datos completos muestran que no es una razón de peso para dejar de comer salmón ni para considerarlo peligroso, además de

que tampoco sabemos por qué se ahogaron esas personas. ¿Tenían esas personas dificultades para tragar, como disfagia? ¿O por qué ocurrió realmente? Lo que sí sabemos es que la forma en que se ha presentado la noticia es llamativa, y que, a falta de información sólida, lo extravagante siempre gana a lo sensato.

No se trata de desconfiar de todo, sino de recordar que lo que no se dice también cuenta. Contextualizar es clave, porque muchas veces lo que falta en la historia es lo que más importa.

| *Cinco* | No fue suerte, fui yo mismo o sesgo de atribución.

Solemos atribuir nuestros éxitos a nuestra habilidad, pero cuando fallamos culpamos a la mala suerte o a factores externos. Aunque nos cueste admitirlo, por muy campeones que seamos, siempre existe una parte de azar y de contexto externo que fomenta cuán virtuosos somos. Resulta muy seductora la narrativa del deportista hecho a sí mismo, del empresario de éxito que nació en la pobreza o del millonario que alcanzó la cima solo por desearla con mucho ímpetu. Que todo el éxito es logrado gracias al esfuerzo, la mentalidad inquebrantable, el poder de la mente y la capacidad de prosperar en un entorno donde nadie más ha sido capaz. Desde la épica del sacrificio hasta la mística del deseo, nos encanta creer que todo está en nuestras manos. Pero cuando la evidencia sale a la luz tras investigar qué factores influyen realmente en nuestros resultados, descubrimos que no todo depende de nuestra capacidad, aunque esta juegue un papel fundamental. Existen infinidad de matices que pueden marcar la diferencia entre ser exitosos o simplemente haberlo intentado: como el año y lugar de nacimiento, la situación socioeconómica, el descanso de la última semana, la forma en la que opera el miedo en una persona o, sin ir más lejos, la cantidad de tiempo que uno tiene para conseguir lo que quiere. El mundo está lleno de deportistas de élite que crecieron en barrios pobres y tuvieron más tiempo para practicar que aquellos de clases medias, simplemente porque no iban al colegio y los ojeadores sabían dónde encontrarlos. De premios Nobel cuyo talento fue impulsado gracias a mecenas con dinero. De niños pro-

digio que destacaron no solo por su habilidad, sino porque nacieron en enero y, cuando los evaluaron a los 10 años, competían en igualdad de condiciones con los de diciembre, que llevaban un año de desventaja en su desarrollo. De actores reconocidos que tenían la mayor industria del cine a dos manzanas de su casa. De gurús que no atrajeron su riqueza únicamente con el pensamiento, sino que heredaron fortunas desproporcionadas. De genios de la tecnología que revolucionaron el mundo con sus ideas, pero que antes de eso tuvieron ordenadores cuando el resto del mundo no sabía ni que existían. Es importante reconocer nuestras capacidades, pero igual de honrado es admitir la influencia de otros factores.

Estos son solo algunos de los sesgos cognitivos más habituales, pero existen muchos más. Conocerlos no elimina su influencia, pero sí nos permite cuestionar nuestra percepción con más claridad, tomar decisiones menos impulsivas y estar más cerca de interpretar el mundo tal y como es, no como creemos que debería ser.

.

PRINCIPIO 13

Los mayores engaños no vienen de fuera,
sino de dentro.

14.

EL PUNTO DE EQUILIBRIO *para que nuestras* RELACIONES FUNCIONEN

Se puede compartir la misma sangre y, aun así, sentir que la relación no funciona. Se puede hablar todos los días y seguir sintiéndose lejos. Se puede querer con fuerza y no saber querer bien. Se puede convivir bajo el mismo techo y, aun así, vivir en mundos separados. Se puede evitar el conflicto y, aun así, vivir en una tregua que no es paz. Se puede compartir la vida con alguien y, aun así, sentirse solo. Se pueden tener los mejores recuerdos juntos y, aun así, no soportar la presencia del otro.

Nos pasamos la vida relacionándonos y, sin embargo, muchas de las conexiones que tenemos no terminan de ser satisfactorias o, de una u otra manera, nos generan alguna forma de dolor. Cada relación tiene sus ángulos muertos porque nadie llega a un vínculo con las manos vacías: cada persona trae consigo una mochila llena de lo que ha vivido, de lo que teme repetir, de su personalidad, de sus aspiraciones y de su propia forma de entender la vida. Qué hacemos con esas diferencias es la magia de las relaciones. Un arma de doble filo que puede hacer que una relación funcione o termine enquistada. Si ambas personas son capaces de encontrar un punto de equilibrio, lo diferente puede sumar, las perspectivas se amplían y la relación crece y se refuerza. Pero si nadie hace el esfuerzo por ajustarse, si cada uno se aferra a su propia forma de entender el mundo sin considerar al otro, sin adaptarse, sin ceder, lo que podría haberles unido acaba separándolos. O lo que puede ser peor, manteniéndolos juntos pero insatisfechos.

Esto no significa forzar piezas que no encajan, ni intentar plantar un árbol en el desierto y esperar a que crezca. Hay relaciones con

tantas aristas que es imposible tratar de pulirlas. En esos casos, lo mejor es aceptar que hay caminos que no deben recorrerse de la mano. Pero en muchas de las relaciones que elegimos, el problema no surge de la diferencia entre ambos, sino de la resistencia a adaptarse y a construir un espacio común. Para disfrutar de cada relación, tenemos que estar dispuestos a evolucionar con ellas.

| *Uno* | El miedo a estar perdiendo una parte de nosotros.

Las personas tenemos el deseo innato de sentirnos libres y, por eso, la idea de adaptarnos nos genera rechazo. Sentimos que implica renunciar a una parte de nosotros y que debemos dejar de ser quienes somos. Nos resistimos porque tememos perder lo que nos define. Pero hay una diferencia entre adaptarse para crecer juntos, sin perder la esencia individual de cada uno, y diluirse para no incomodar al otro. Cuando percibamos ese miedo, es un buen momento para ponernos en duda: «¿Tengo razón?, ¿he considerado su forma de pensar?, ¿puede ser válida igualmente?, ¿aunque sea diferente, comulga con mis valores?, ¿si cedo implica realmente desatenderme?, ¿si cedo y me adapto, estoy construyendo la relación o solo fomento su destrucción?».

No es fácil soltar parte del orgullo que todos llevamos dentro. Ni tampoco mirar hacia dentro y reconocer lo que uno puede cambiar, o mejorar la capacidad de adaptarse a situaciones diferentes. La persona que tenemos enfrente (al igual que nosotros) no es perfecta, ni tampoco es como nosotros, aunque podamos ser parecidos. Adaptarse es ver las cosas desde perspectivas que nunca habíamos considerado. Es comunicar lo que duele y escuchar lo que al otro le molesta, y tenerlo en cuenta de verdad. Es soltar la expectativa de que el otro cambiará algún día y asumir la responsabilidad de lo que está en nuestra mano. Es modularnos a través de la interacción con el otro, y permitir que esto enriquezca la relación, tu propia persona y tus futuras conexiones. Es reconocer cuándo resistirse es un desgaste innecesario y cuándo fluir con el cambio es la mejor opción.

| *Dos* | Siempre va a haber diferencias.

No importa cuánto amor, amistad o lazos de sangre haya, cuántos valores se compartan o cómo de bien encaje el uno con el otro: siempre va a haber diferencias. Todos tenemos nuestros miedos, defectos y vivencias que forman parte de una personalidad imperfecta. Cuando nos relacionamos, se lo transmitimos a la persona que tenemos delante. Lo que para uno es normal, para el otro puede ser extraño. Lo que a uno le da seguridad, al otro puede generarle incertidumbre. Lo que uno entiende como amenaza, el otro lo asume como un aprendizaje.

Además, la percepción de cualquier situación cambia según el momento, el contexto y el estado emocional de cada uno. Lo que para uno hoy es una tontería, mañana puede ser un problema. Lo que un día se afronta con calma, en otro momento puede ser el detonante del caos. No hay una única forma de ver las cosas, y ahí es donde empiezan los conflictos: cuando esperamos que el otro piense, sienta y actúe igual que lo haríamos nosotros.

¿Cómo podemos manejar mejor las diferencias? Dejando de reaccionar en automático, preguntándonos cómo estamos interpretando lo que ocurre, cómo respondemos cuando algo no es como esperábamos, expresando lo que sentimos sin esperar a que el otro lo adivine y sabiendo diferenciar una incomodidad pasajera de un problema permanente. La clave está en entrenar la voz interior que reacciona en cuanto el otro hace algo que no encaja con nosotros. Si no somos capaces de entender, al menos un poco, por qué la otra persona actúa como actúa, nos será imposible manejar la relación. Aunque entender no significa aceptar lo inaceptable ni tolerar comportamientos que van en contra de nuestros valores.

| *Tres* | **Adaptarse es, además de aceptar, ceder.**

Aunque es cierto que para que una relación prospere es necesaria la interacción de múltiples elementos, como intereses y valores compartidos, nunca se va a disfrutar exactamente de las mismas cosas, ni se tendrá la misma disposición ante cada situación. En este caso, adaptarse, va más allá: además de aceptar al otro, es preciso ceder. Ceder implica renunciar a algo o hacer algo que no es de

nuestro agrado en beneficio de la relación. Puede que la familia de nuestra pareja no nos agrade, pero ceder es reunirnos con ella de vez en cuando porque para la persona que queremos es importante. Así como acompañar a un amigo a un concierto de un género musical que no nos apasiona simplemente porque valoramos la importancia que tiene para él ese plan.

| *Cuatro* | Ser el único en ceder puede ser agotador.

Está claro que una relación sana no es la que no pasa por momentos de dificultad o de desafío, pero tampoco es la que altera constantemente nuestra paz interior. Las relaciones no son equitativas: siempre hay uno que hace más de una cosa y el otro de otra. Pero cuando uno carga con todo el peso del constante ajuste, el agotamiento es inevitable. Si cada conversación es un esfuerzo, si cada desacuerdo implica adaptarse y ceder, si cada interacción nos desgasta mentalmente, si sentimos que la única manera de que la relación funcione es modulando nuestro comportamiento, entonces, en vez de crecer juntos, nos estamos perdiendo a nosotros mismos.

Hay que saber sostener, pero también aprender a soltar. Irse no siempre es un fracaso, del mismo modo que quedarse no siempre es un acto de valentía. Hay que saber elegir a las personas por las que merece la pena hacer un esfuerzo. Ser familia no significa estar destinados a permanecer juntos a cualquier precio. Llevar veinte años juntos no da derecho a aguantar cosas que duelen. Ser amigos de la infancia no justifica tolerar comportamientos inaceptables. Decir adiós también es un acto de amor. A veces, romper con un vínculo es la única manera de no terminar rotos.

•

PRINCIPIO 14

Una relación sana no es una batalla de renuncias,
sino el equilibrio entre adaptarse y no perderse.

15.

DIEZ COSAS *sobre* EL DINERO *que conviene* TENER EN CUENTA

Queremos dinero. Lo necesitamos. Es inevitable. Llevamos siglos utilizándolo como medio de intercambio para obtener bienes de primera necesidad. La gran mayoría de cosas que nos permiten sobrevivir hoy en día dependen de él: la comida, la vivienda, la luz, la ropa, todo. Le damos mucha importancia porque la tiene. Queremos más y más. Pero, curiosamente, esa importancia no siempre se refleja en cómo lo gestionamos. Nos gusta enseñarlo y, a veces, todavía más aparentarlo. Nos encanta verlo, tocarlo, usarlo y gastarlo. Nos gusta sentirlo nuestro.

Muchas personas afirman que el dinero no da la felicidad, pero los estudios indican que el bienestar aumenta de forma progresiva hasta alcanzar, más o menos, los 75.000 dólares de ingresos anuales. A partir de ahí, parece que el impacto en el bienestar se estabiliza. Por otro lado, ganar menos de 12.000 dólares al año se asocia con dificultades para cubrir las necesidades básicas como la vivienda, la alimentación y los servicios esenciales, lo que contribuye a un aumento de su opuesto: el malestar.

Parece que todos sabemos para qué sirve, pero pocos cómo relacionarse con él. Ya sea por educación, impacto cultural, falta de información o simplemente por no haberse interesado lo suficiente. Aun así, el dinero sigue siendo un tema tabú, rodeado de desinformación y de incomodidad. El dinero es una herramienta más y hay que aprender a utilizarla. Clarificar algunos conceptos que giran en torno a él puede marcar la diferencia entre manejarlo correctamente o perderlo sin saber por qué.

| *Uno* | Qué es la verdadera riqueza.

El nivel más superlativo de riqueza es levantarte por la mañana y saber que puedes hacer lo que te dé la gana, cuando te dé la gana. ¿Quién no quiere tener más control sobre su vida?

Para tener esa sensación de control es obvio que hace falta dinero, pero más importante aún es el tiempo. De poco sirve ganar veinte millones de euros al mes si cada día te despiertas sin la capacidad de decidir qué hacer con tu vida. Si la cantidad de dinero que generas está alineada con el tiempo del que dispones para hacer lo que quieres, dispones de una riqueza muy superior a la de la mayoría. Pero, ¿realmente hace falta mucho dinero para tener un mayor control del tiempo? ¿Cuánto hace falta exactamente? ¿Qué conviene tener en cuenta?

| *Dos* | Importa mucho más lo que gastas que lo que ganas.

Tendemos a juzgar la riqueza por lo que vemos. Nos formulamos una idea de la situación económica de una persona por lo que muestra, o por lo que creemos ver, como si con esa información fuera suficiente para sacar una conclusión. Los coches. Las vacaciones. Las casas. Los relojes. Las fotos de Instagram. Los restaurantes. Pero la realidad es que la riqueza se encuentra en todo aquello que no vemos. No importa cuánto ganes; si lo gastas en comprar cosas, al final tendrás las cosas, pero no el dinero. Una persona puede disfrutar de tiempo y libertad con menos capital, y otra vivir ahogada, al borde de la quiebra, ganando cantidades ingentes todas las semanas. La riqueza son los relojes que uno no compró. Los coches que no adquirió. Las prendas a las que renunció. Y las vacaciones por las que no se endeudó. Nos cuesta pensar en la riqueza como algo inmaterial porque resulta difícil imaginar todo aquello que no vemos. La forma más estúpida de sentirse rico es gastar el dinero en cosas inútiles pero muy vistosas. Y hacerlo solo para demostrarle a los demás, incluso a uno mismo, cuánto se tiene, es la vía más rápida para reducirlo y convertirse en esclavo de lo que se teme: tener cada vez menos (incluso perderlo).

| *Tres* | Nuestras posesiones hablan de ellas, no de nosotros.

Cuando vas por la calle y te cruzas con un Ferrari, rara vez piensas: «¡Qué persona más maravillosa debe albergar el interior de semejante carruaje!». Lo que probablemente pienses es: «¡Qué coche más bonito (caro, sonoro, atípico o lo que sea)! Si yo lo tuviera, seguro que pensarían…». Seguro que pensarían lo mismo: que es un coche muy bonito (caro, sonoro, atípico o lo que sea). Lo que buscamos al enseñar nuestras posesiones es que los demás nos respeten y nos admiren. Incluso autovalidarnos como merecedores de tal recompensa. Pero lo que nuestras posesiones impresionan a los demás es bastante menos de lo que nos impresionan a nosotros. Utilizarlas como medida para que nos valoren, o para autovalorarnos, no es más que condenarnos a cumplir las expectativas que creemos que tienen los demás a costa de nuestro capital. Porque lo que realmente habla de nosotros no son nuestras posesiones, sino nuestros valores y nuestras acciones.

| *Cuatro* | Si lo que gastamos nos endeuda, estamos acabados.

Cuando tomamos decisiones financieras pocas veces pensamos en el impacto que tendrán en nuestra tranquilidad y bienestar. Nos enfocamos más en recibir un chorro de dopamina o en sumar un elemento más a nuestra lista de pertenencias. En lo que a deuda se refiere, hay dos tipos fundamentales que debemos diferenciar: la buena y la mala.

La mala es la que solemos generar. Se usa para comprar bienes o servicios que no solo no generan ingresos, sino que terminan costando más de lo que pagamos por ellos (en impuestos, seguros o mantenimiento). Es el resultado de vivir por encima de nuestras posibilidades: gastamos más de lo que ingresamos y, para cubrir la diferencia, recurrimos a un préstamo bancario. Como consecuencia, además de endeudarnos, sacrificamos parte de nuestros ahorros (que podrían haberse utilizado para generar más dinero) y ponemos como garantía bienes que creemos nuestros, pero que, hasta saldar la deuda, pertenecen a quien nos prestó el dinero.

Por otro lado, la deuda buena es aquella que se adquiere para invertir en un bien o activo con la intención de que nos genere ingresos. La idea es que una vez se salde, en lugar de quitarnos dinero nos lo proporcione. Mientras una actúa como fuga de recursos, la otra funciona como inversión con retorno.

| *Cinco* | Gestionar el dinero de forma que nos permita dormir bien por la noche.

Disponer de liquidez, o lo que también se conoce como *margen de seguridad*, es clave para mejorar nuestra calidad de vida. Pero antes de lograrlo, es imprescindible identificar y controlar las vías por donde se nos escapa el dinero. No hay una cifra universal, porque cada persona tiene necesidades diferentes. Pero, ¿de cuánto estamos hablando? Se estima que un colchón financiero que cubra entre seis meses y dos años de gastos permite afrontar imprevistos sin comprometer la estabilidad. Una pandemia, un *crash* financiero o cualquier situación inesperada. Los peores eventos son los que no se ven venir (también conocidos como *cisnes negros*). Por eso la gente se arruina: porque nadie puede prever lo inesperado y no puedes reaccionar si no estás preparado. Contemplar un margen para posibles impevistos nos permite resistir a un puñado de situaciones y disponer del tiempo suficiente para que una situación poco probable no nos cause un daño irreparable.

| *Seis* | Cuando el dinero pierde valor.

Los billetes son una mezcla de algodón, lino y algunos polímeros. Las monedas, en cambio, se fabrican con aleaciones metálicas. Para la mayoría, replicarlos es prácticamente imposible.

«Ojalá pudiera fabricar dinero cuando quiera», hemos pensado todos alguna vez. Pero no podemos. Los bancos centrales y los gobiernos, en cambio, sí que pueden. Cuando se endeudan, imprimen más dinero. Así de simple. Y cada vez que lo hacen aumenta la cantidad en circulación. El problema es que cuanto más abunda algo, menos valor tiene. Para compensar el exceso de dinero

en el sistema, los precios suben y, con el tiempo, puedes comprar menos con la misma cantidad. A esto se le llama inflación.

Lo que hace que algo sea valioso es su escasez. Si se puede multiplicar sin control, se reduce su valor. Por eso el oro actúa como reserva: porque es limitado.

Cada año, el dinero pierde entre un 2% y un 3% de su valor. Eso significa que si hoy guardas 10.000€ en un cajón, dentro de diez años solo podrás comprar lo que hoy comprarías con unos 7.750€. En otras palabras, habrías perdido 2.250€ sin haber gastado nada. En resumen: cada vez que el gobierno y el banco central imprimen dinero, lo que tenemos hoy valdrá menos mañana.

| *Siete* | No hay riqueza sin educación financiera.

Ahorrar y ser consciente de nuestros gastos es fundamental. Pero si no sabemos cómo proteger nuestro dinero con el tiempo lo iremos perdiendo sin darnos cuenta. No hace falta ser un experto para protegerlo de la devaluación. Algo tan simple como una cuenta de ahorro con un interés que cubra la inflación puede ser suficiente para evitar que pierda valor, minimizando el riesgo y teniéndolo siempre accesible. Si además queremos hacerlo crecer a largo plazo, los fondos indexados son una opción sencilla y rentable. Y si aspiramos a más, por qué no, también es posible. Pero, como en todo, a mayor complejidad, mayor es el conocimiento que se necesitará, y a mayor recompensa, mayor es el riesgo que se deberá soportar. Porque en el dinero, como en la vida, la ignorancia se paga muy, pero que muy cara.

| *Ocho* | La paciencia paga mejor que cualquier salario.

Cuando entendemos que el dinero parado pierde valor y decidimos, según la aversión al riesgo de cada uno, ponerlo a trabajar, hay que tener en cuenta el poder del interés compuesto. Sea cual sea el porcentaje que se obtenga, si no se toca, el dinero empezará a generar más dinero. Y no solo sobre la cantidad inicial, sino también sobre las ganancias acumuladas, que a su vez generan sus propias

ganancias. Es lo que se conoce como crecimiento exponencial: cuanto más generas, más puedes generar. Es el principio del interés compuesto: al principio parece lento, pero con el tiempo, de la paciencia depende su crecimiento.

| *Nueve* | Es fácil disuadirse ante lo exagerado.

Todo lo que es enorme, rentable, famoso o influyente no es más que el resultado de un evento excepcional, un suceso atípico entre miles o millones, o una mentira para generar negocio. Sin embargo, la mayor parte de nuestra atención se centra precisamente en esas excepciones. Nos encantan las cosas ingentes que nos permiten imaginar a lo grande y soñar, pero conviene tener en cuenta que quienes son recompensados con una riqueza inconmesurable cuando las cosas funcionan bien, deben soportar una carga exagerada cuando las cosas van mal.

Cuanto mayor sea la ganancia potencial, mayor será el riesgo que deberemos asumir y menor será la probabilidad de que ocurra. Centrarse en lo que se sostiene en los extremos es el camino directo para tener cada vez menos capital.

| *Diez* | Aprender a ser feliz con menos.

Aprender a ser feliz con menos genera una brecha similar a la que se obtiene cuando aumentas tus ingresos, solo que es más fácil de conseguir y está bajo nuestro control.

Cuanto más necesitemos, más dependientes nos volveremos. Cuanto más dependientes seamos, menos libertad tendremos. No hay mayor desgracia que la de aquel que cree que siempre le falta algo para estar completo. No se trata de renunciar a todo ni de vivir con lo mínimo. Se trata de dejar de medir el éxito por la acumulación y empezar a valorarlo por la tranquilidad. La tranquilidad de saber que no es necesario correr para mantener el ritmo, que la vida no se sostiene únicamente sobre lo que se genera, sino sobre lo que se es capaz de disfrutar con lo que ya se tiene, independientemente de lo que se gane. Tener suficiente no significa demasiado poco ni

conformarse con lo mínimo. Tampoco significa tener mucho. Significa entender el dinero como lo que es, una herramienta que nos permita disfrutar de la verdadera riqueza: el tiempo.

La verdadera riqueza no está en lo que posees, sino en lo que no necesitas perseguir y en el tiempo que puedes utilizar para hacer lo que te importa de verdad.

.

PRINCIPIO 15

Quien no aprenda a manejar su dinero,
vivirá trabajando para él.

16.

LAS EXPECTATIVAS *que* *nunca* DEJAN DE MOVERSE

A lo largo de nuestra vida, pocas cosas afectan tanto a nuestra percepción de la felicidad como las expectativas que construimos en torno a ella. Estas no solo moldean nuestra idea de lo que debería ser, sino también nuestra reacción cuando la realidad no se ajusta a lo que esperábamos. Cómo debería ser nuestra vida, nuestro trabajo, nuestra pareja, nuestros amigos, nuestros cumpleaños, nuestros viajes. Y no solo eso: cómo deberíamos sentirnos respecto a todo ello y cómo los demás deberían sentirse también.

Muchas veces, cómo nos sentimos depende más de nuestras expectativas que de cualquier otra cosa. Es una carga que solemos añadir a nuestra mochila mental con bastante frecuencia. Cuando lo que es se ajusta a lo que pensamos, nos sentimos bien. Cuando lo que es supera lo que pensamos, nos sentimos aún mejor. Pero cuando lo que es no se ajusta en absoluto a lo que pensamos, nos sentimos mal. Y cuanto más alta sea la expectativa, más dura será la caída. Lo que realmente buscamos es sentir una diferencia entre lo que esperábamos y lo que ha ocurrido.

Las expectativas pueden ser un impulso que nos guía hacia lo que queremos, pero también un obstáculo que puede hundirnos si no las manejamos correctamente. No conviene abusar de ellas. Sentirnos mal, muchas veces, no es más que el resultado de una expectativa que no se ha cumplido: «esto no es como esperaba» o «esto no es como creo que debería ser». Por lo tanto, la lectura principal que esto nos ofrece es que cuanto menos esperemos algo, más satisfechos estaremos con nuestra vida.

| *Uno* | El bienestar no está en lo que vendrá.

Uno de los mayores problemas de las expectativas es creer que algo que está por venir solucionará nuestro malestar actual. Es común pensar: «Cuando consiga ese trabajo…», «cuando me mude a otro lugar…», «cuando encuentre a la persona adecuada…». Pero, ¿qué pasa si ese momento nunca llega? O peor aún, ¿qué pasa si llega y no es lo que esperabas? El problema no está en desear mejorar, sino en depositar nuestro bienestar en algo que, en realidad, no sabemos si nos lo dará. Imaginarlo nos inyecta una dosis de esperanza porque, en nuestra mente, las piezas encajan perfectamente y nos formulamos una idea de cómo nos sentiremos. Sin embargo, la realidad suele ser muy distinta a la imaginación. Ni mejor ni peor, simplemente es diferente.

Si nos acostumbramos a depositar nuestro bienestar en lo que vendrá, terminaremos atrapados en un estado constante de insatisfacción: cómo estoy ahora frente a cómo estaré después, asumiendo que mi «ahora» no es suficiente y que la solución está en lo que vendrá. La alternativa más útil es equilibrar nuestros deseos, ajustar nuestras expectativas a lo que es probable que obtengamos y, sobre todo, aprender a disfrutar de lo que ya tenemos. Una alternativa que no nos exige renunciar a nuestras aspiraciones, pero sí nos permite vivir con menos peso y más satisfacción en nuestro momento presente.

| *Dos* | Las expectativas suelen crecer más rápido de lo que crecen las circunstancias.

El problema de las expectativas no es solo que a menudo machacan cómo nos sentimos porque finalmente no se ajustan a lo que termina siendo, sino que tienen la mala costumbre de aumentar más rápido que las circunstancias que nos rodean. A medida que conseguimos algo en nuestra vida, nuestras expectativas no tardan en elevarse al siguiente nivel. La brecha entre lo que esperamos y lo que vivimos no deja de ampliarse porque nuestras expectativas crecen mucho más rápido que nuestra capacidad de adaptarnos a lo que tenemos.

Evitar que nuestras aspiraciones futuras eclipsen la satisfacción del presente no solo es importante, sino que a menudo podemos controlarlo mucho más de lo que podemos gestionar nuestras circunstancias.

.

PRINCIPIO 16

Quien espera demasiado de la vida,
termina siendo incapaz de aceptarla.

17.

CÓMO ESCAPAR DE LA *trampa de la* PRODUCTIVIDAD LABORAL

Hubo un momento en la vida en el que no sabíamos cuándo eran las cinco y cuarto, ni a qué hora amanecía. Ni mucho menos nos despertábamos porque un reloj en nuestra muñeca vibraba para avisarnos de que ya había salido el sol. No existían los minutos ni la presión de medir los días en horas. Se vivía por sensaciones, siguiendo el movimiento del sol, el ritmo de las estaciones, el hambre o el cansancio. El tiempo no dictaba lo que pasaba; lo que pasaba era lo que dictaba el tiempo. ¿Qué habríamos elegido si hubiéramos sabido todo lo que la concepción del tiempo iba a hacer con nosotros?

La conciencia temporal marcó un punto de inflexión en nuestras vidas. Las primeras civilizaciones agrícolas dependían de la observación de los ciclos naturales para la siembra y la cosecha. Esto llevó a la creación de calendarios y sistemas de medición. Más tarde, desembocó en la invención de relojes y, con la Revolución Industrial, en la estandarización de horarios. Fue entonces cuando la puntualidad, la eficiencia y la obsesión por la productividad profesional sin precedentes nos convirtieron en esclavos de un sistema que nosotros mismos diseñamos y que hoy utilizamos para todo. Creamos un sistema para optimizar el trabajo. Hoy somos nosotros quienes trabajamos para él. Este diseño ha fomentado una sociedad que gira en torno a la vida profesional, y eso tiene un grave peligro: cuando nuestra vida empieza a ajustarse al trabajo, en lugar de ser el trabajo quien se ajusta a nuestra vida, nos movemos como hámsters en una rueda que solo se detiene cuando saltas de ella. Y si la inercia es demasiado fuerte, el golpe puede ser devastador. Por

eso, cuanto antes pongamos freno a esa velocidad, antes podremos cambiar su dirección.

| *Uno* | El trabajo ocupa exactamente el tiempo que le damos.

Si una tarea, en condiciones normales, requiere dos meses, suele ocurrir algo curioso: tardaremos dos meses en completarla. Si nos dan un año, la extenderemos durante todo ese tiempo, con avances dispersos al inicio y un *sprint* final antes de entregarla. Un claro ejemplo son los estudiantes y sus fechas de exámenes.

Lo mismo ocurre con la jornada laboral. La jornada de ocho horas —en el mejor de los casos— no es más que un saco donde vamos metiendo tareas hasta llenarlo. Algunas tareas son necesarias. Otras, solo existen para rellenar las horas. Y como dicta la ley de Parkinson, el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para completarlo. Si tienes ocho horas, buscarás cómo rellenarlas, aunque esto implique alargar procesos, asistir a reuniones que podrían resolverse con un correo, o invertir horas escribiendo correos que podrían solucionarse con una llamada de dos minutos.

El problema es claro: en la mayoría de trabajos la productividad no se mide por los resultados, sino por la presencia. El trabajo no termina cuando lo importante está hecho, sino cuando la jornada llega a su fin. Antes de que existieran los relojes el tiempo se moldeaba a lo que sucedía; hoy, somos nosotros quienes nos adaptamos al tiempo, cumpliendo unos horarios inamovibles sin cuestionar si realmente tienen sentido.

Es evidente que no todas las personas tienen el control sobre su tiempo en el trabajo, pues hay quienes deben cumplir con su horario porque, por ejemplo, su desempeño tiene un componente mecánico o de atención al público que difícilmente se puede optimizar. Para quienes tienen esta limitación, una buena idea sería no extender su horario más de lo necesario, ni asumir tareas que no les corresponden fuera de su jornada laboral, priorizando su vida personal por encima de la profesional.

Para quienes tienen cierta flexibilidad horaria y control sobre su jornada, es necesario plantearse las cosas al revés: «Si solo tuviera dos horas al día para trabajar, ¿en qué me enfocaría?». La respuesta es clara: en lo realmente importante. Ese simple ejercicio deja en evidencia todo lo que podríamos dejar de hacer, delegar o eliminar por completo. Filtrar lo esencial, eliminar lo innecesario y jerarquizar nuestra lista de tareas no solo reduce nuestro estrés, sino que nos devuelve algo aún más valioso: tiempo para vivir.

| *Dos* | ¿Hacer más para lograr más?

Se suele confundir más horas y más esfuerzo con mejores resultados y mayor reconocimiento. Sin embargo, muchas veces ocurre lo contrario: nos esforzamos más que nunca sin sentir que avanzamos, mientras la vida se nos escapa. Como correr en una cinta de gimnasio, gastando energía sin movernos del sitio. ¿Por qué lo hacemos? A veces porque creemos que así lograremos más. Otras, simplemente por miedo a parecer unos perezosos inútiles que suman puntos para ser despedidos (del trabajo o del estatus que confiere ser el que más horas invierte).

Si repetimos las mismas tareas día sí y día también sin preguntarnos si realmente nos acercan a lo que queremos, es posible que estemos invirtiendo nuestro tiempo en algo que solo nos devuelve a la casilla de salida. El esfuerzo no siempre tiene recompensa. El esfuerzo sin estrategia es solo agotamiento. Muchas veces, no llega más lejos quien más trabaja, sino quien aprende a trabajar diferente. Quien es ágil y sabe adaptarse. Quien deja de hacer lo que no aporta nada. Quien da un paso atrás para poder avanzar dos hacia adelante. Quien, después de darse cuenta de por qué invierte las horas que invierte haciendo lo que hace, se prioriza a sí mismo y también a lo que más le importa. Quien, además, aprende a parar y a ganar un espacio que realmente le ayude a prosperar. Permitámonos frenar y preguntarnos si lo que hacemos tiene sentido. No por llenar más horas obtendremos mejores resultados ni más reconocimiento. Si el camino que seguimos no nos acerca a lo que realmente queremos, dar más pasos solo nos alejará más rápido

de ello y dar marcha atrás se convertirá en un peso difícil de gestionar.

Tres | Es mejor no escuchar los planes de otros.

Nos pasamos la vida siguiendo planes que ni siquiera hemos diseñado nosotros. Creemos que debemos escalar, crecer, hacer más y ser más. Que el éxito es más dinero, más responsabilidades, más reconocimiento. Pero pocas veces nos detenemos a preguntarnos si realmente queremos lo que supuestamente debemos perseguir. Veamos una historia que ilustra perfectamente el sinsentido de la carrera por conseguir más y el lío en el que nos estamos metiendo poco a poco.

Un carpintero se encuentra bajo la sombra de un árbol leyendo un libro. Al poco tiempo, un empresario que pasaba por allí se cruza con él y le pregunta a qué se dedica, ya que le resulta sorprendente encontrarse a una persona tan relajada.

—Tallo figuras de madera y luego las vendo. Cuando termino, paso la mayor parte de mi día leyendo, paseando y disfrutando con mi familia.

El empresario escandalizado por cómo el carpintero gestiona su tiempo, se toma la libertad de aconsejarle:

—Deberías invertir el dinero que ganas en hacer crecer tu taller de carpintería. Luego deberías instruir personal para tu empresa y que hagan las figuras que haces. Después, podrías abrir delegaciones por diferentes ciudades y tener mucha más gente trabajando para ti haciendo figuras y vendiéndolas por todo el país. Así podrás tener una fortuna y jubilarte pronto.

—¿Y qué haría luego? —pregunta curioso el carpintero.

—Bueno, podrías pasarte el día leyendo, paseando y disfrutando con tu familia.

Cuatro | El valor de parar y utilizar tiempo para pensar.

Nos han enseñado que el trabajo es la única vía para progresar. Que cuanto más hacemos, más valemos. Que, si paramos, perdemos. Pero nunca nos enseñaron a preguntarnos si lo que estamos haciendo realmente nos lleva a donde queremos ir —tanto en lo profesional como en lo personal—. Vivimos atrapados en una rueda de productividad laboral donde estar trabajando constantemente se confunde con el progreso. Donde trabajar más se asocia al éxito, y donde el miedo a hacer menos nos empuja a hacer demasiado. Pero, ¿de qué sirve hacer más y más si no sabemos a dónde vamos? ¿Ni qué queremos? ¿Ni qué valor nos damos?

Parar no es perder el tiempo. Parar es la única forma de asegurarnos de que no lo estamos desperdiciando. Si nunca te cuestionas lo que haces, lo más probable es que termines siguiendo un camino que nunca elegiste. Es fundamental preguntarse: «¿Para qué hago lo que hago?, ¿por qué me dedico a esto?, ¿cuál es el precio?, ¿es realmente lo que quiero hacer?, ¿qué parte de mi vida estoy sacrificando sin darme cuenta?, si no estoy a gusto, ¿qué voy a hacer a partir de hoy para cambiarlo?».

Cuando la trampa de la productividad profesional se ha apoderado de nuestra vida, recuperarla empieza por decidir qué haremos con el tiempo del que disponemos.

•

PRINCIPIO 17

El que solo sabe trabajar,
no tiene ni idea de cómo vivir.

18.

CONVERTIDOS *en* EXTRAÑOS *por el* MIEDO AL QUÉ DIRÁN

Nos importa demasiado lo que piensan los demás. Incluso aquellos que creen ser completamente inmunes al juicio externo, en algún momento tienen dudas, inseguridades o miedos relacionados con cómo son percibidos. ¿Quién no ha sentido alguna vez la presión de querer encajar, de evitar decepcionar o de no parecer algo que no es? No hay nada más lógico en términos evolutivos que la búsqueda de pertenencia al grupo. Formar parte de él nos ayudó a sobrevivir. Y aunque sea natural (y necesario) que nos importe lo que los demás piensen de nosotros, en ocasiones ese instinto cobra un precio demasiado alto: dejamos en manos del deseo de ser aceptados nuestras opiniones, nuestras emociones y nuestra esencia. Nos adaptamos tanto a las expectativas externas que terminamos convirtiéndonos en extraños para nosotros mismos. Entonces, si es lógico que nos importe lo que piensen los demás, ¿dónde está el límite?, ¿qué debería importarnos?, ¿cómo sabemos si le damos demasiada importancia?

| *Uno* | **Autoanálisis constante, sin parar. Sin descanso.**

Estamos en una conversación normal, sin la presión que podría haber en contextos como hablar en público o confesar nuestros sentimientos a alguien y, aun así, tenemos el hábito de analizar cada punto de la interacción hasta el agotamiento. «¿Qué quiso decir exactamente? ¿Habré sonado mal? ¿Pareceré débil? ¿O, peor aún, idiota? ¿Habré dado la imagen correcta al moverme así?». La escena se convierte en un rompecabezas emocional. Cada pieza que

intentamos encajar parece llevarnos a más y más preguntas, tanto durante como después de la interacción. Nos atrapamos en una espiral de pensamientos, buscando sentido o aprobación en algo que, tal vez, ni siquiera lo tiene. Mientras tanto, el momento en el que deberíamos estar interactuando pasa de largo, intentando descifrar cómo nos perciben en lugar de enfocarnos en estar atentos.

| *Dos* | El perfeccionismo y el miedo al error.

Este sobreanálisis tiene una base en el perfeccionismo y puede desembocar en evitar tomar ciertas decisiones o abandonar propósitos por miedo a ser imperfecto. Y esto no es más que el disfraz del miedo a ser juzgado. En el fondo, no nos da tanto miedo el error en sí, sino el cómo los demás interpretarán ese error. Cada vez que posponemos algo para mejorarlo, una y otra vez, lo que estamos haciendo es protegernos de una crítica potencial y postergar la llegada de una situación que no seremos capaces de tolerar. La realidad es que las personas están demasiado ocupadas lidiando con sus propias vidas como para dedicar tanto tiempo a juzgar lo que hacemos. Y aunque lo hicieran en sus pensamientos, ¿acaso no lo hacemos también con los demás?, ¿no están en su derecho de hacerlo con nosotros si quieren? Pensar lo contrario es, en cierto modo, una forma de egocentrismo. ¿Qué es peor, equivocarnos o quedarnos paralizados por el miedo? El error forma parte del crecimiento, pero la parálisis solo nos roba tiempo y oportunidades.

| *Tres* | Intentar agradar a todos hasta el agotamiento.

Esforzarse constantemente por caer bien a todo el mundo conlleva que sacrifiquemos nuestro tiempo y energía con tal de que los demás nos aprueben. A veces, basta con imaginar un patrón típico: llega el fin de semana y habíamos planeado descansar o dedicar tiempo a algo que nos gusta, pero de pronto alguien nos llama para que acudamos a un compromiso porque «todos» van a ir. Aunque no nos apetece, aceptamos para no hacer sentir mal a los demás (y, sobre todo, para huir de la tediosa sensación de sentirnos juzgados).

Después, recibimos un mensaje de alguien que necesita un favor, que encajaría justo cuando terminemos ese compromiso. También aceptamos. Y nos damos cuenta de que tenemos la pésima costumbre de ir de un lado a otro mientras lo justificamos diciendo: «lo necesitan», «también me gustaría que lo hagan por mí», «no quiero que se sientan mal» o «lo hago por los demás». En situaciones así tan solo queremos evitar la sensación insoportable de sentir que alguien que no seamos nosotros nos juzgue y minimizar el miedo a quedarnos solos. Mientras tanto, nuestro tiempo se ha esfumado cumpliendo expectativas ajenas, huyendo de juicios que no sabemos (ni jamás sabremos) si se materializarán.

Si siempre decimos que sí, estamos entrenando a los demás para que asuman que nunca diremos que no. Cada vez que acumulamos síes innecesarios a nuestras espaldas, se vuelve más difícil cargar con ellos y recordar dónde quedamos nosotros en todo esto. No se trata de dejar de estar para los demás, sino de recordar que nuestro tiempo, nuestra energía y nuestros deseos también son valiosos. Al establecer límites no solo nos priorizamos, sino que también enseñamos a los demás a valorarnos de verdad.

| *Cuatro* | **Incapacidad para soportar una crítica.**

A todos nos cuesta, en mayor o menor medida, soportar una crítica, pero hay quienes lidian con esta sensación con más frecuencia. Tal vez estamos en una cena con amigos, con nuestra pareja o con alguien del trabajo, y alguien tiene el valor de cuestionar algo sobre nosotros. Un simple comentario, de pronto, ahí está: capaz de arruinarnos el día. De repente, una sensación de incomodidad empieza a crecer en nuestro interior. Aunque la intención no sea mala, lo percibimos como un ataque del que tenemos que defendernos (y recuperarnos). Ponemos caras, nos irritamos, sobredimensionamos sus palabras, nos enfadamos. Y lo peor: en muchos casos, todo esto sucede únicamente dentro de nosotros. Entramos en una contradicción entre lo que mostramos (impasibilidad) y lo que realmente sentimos (furia e irritación). Tal vez hemos asociado equivocadamente el comentario con un atentado a

nuestro valor personal. Como si aceptar que tenemos fallos nos hiciera menos dignos de amor o respeto. Si lo pensamos fríamente y el comentario no era malintencionado, el problema no está en el comentario en sí, sino en el peso que le damos. Cuando tomamos cualquier crítica como un ataque a nuestra identidad, lo único que hacemos es cargar con un peso que no nos corresponde. Es como si cada palabra negativa se convirtiera en una herida abierta que sangra más con cada pensamiento que le dedicamos. No se trata de ignorar todas las críticas, sino de aprender a escucharlas sin dejar que perforen nuestra autoestima. Hay una gran diferencia entre reflexionar sobre un comentario y dejar que nos defina. Si la crítica es útil y nos ayuda a mejorar, podemos aprender de ella. Si no, simplemente podemos desecharla. De la misma forma, si valoramos a la persona de quien la recibimos, podemos escucharla e intentar entenderla. Si no, será mejor no perder más tiempo o poner ciertos límites. No todas las críticas tienen el mismo peso, ni tampoco la persona que las dice.

Dejar de vivir pendiente del juicio ajeno no significa volverse inmune a él o que deje de importarnos, ya que no es posible, sino aprender a que no dirija nuestra vida. Entenderlo es importante para dar el primer paso e ir soltando la carga poco a poco. Lo negativo que imaginamos sobre lo que los demás piensan de nosotros no es más que una proyección de nuestra propia inseguridad, no la percepción real que otros tienen. Y eso, en sí mismo, nos da mucha información sobre las áreas que podemos trabajar.

.

PRINCIPIO 18

Quien vive para complacer a todos,
muere sin haber sido nadie.

19.

LA CALMA *que no lo resuelve todo*
CUANDO EL ENEMIGO ATACA
(y cómo responder a su fuego)

La línea que separa una acción bienintencionada de su contraria es, a menudo, extremadamente fina. Vivimos en un mundo repleto de consejos y soluciones para casi todo: algunos más útiles, otros no tanto. Y una cantidad inimaginable de ellos puede interpretarse de formas muy distintas, según el enfoque desde el que se miren. El mundo del desarrollo personal dispone de una biblioteca infinita de principios que suenan geniales, incluso iluminados, pero que en la práctica pueden ser una fuente de frustración si te los crees al pie de la letra, como veremos enseguida. Una cosa es aprender a aceptar ciertas críticas o no darles demasiado peso a los comentarios sin mala intención; y otra muy distinta es gestionar conflictos reales. Aprender a hacerlo de la forma más realista y adecuada posible debería ser un buen objetivo al que apuntar por dos motivos: uno, para no sentirnos mal por nuestra dificultad natural para controlar situaciones que no siempre dependen de nuestra parte más consciente; y dos, para aspirar a ser más y sufrir menos en lo que respecta a nuestras relaciones personales. Gestionar un conflicto de la forma adecuada puede cambiar el rumbo de nuestras relaciones. Nuestra supervivencia y bienestar dependen, en gran medida, de la calidad de estas. En la mayoría de los casos, los conflictos no son el problema, sino no saber qué hacer con ellos. Naveguemos entonces por todo aquello que los circunvala para dar un poco de luz a situaciones que pueden tener un componente altamente desafiante.

| *Uno* | **¿Si algo nos molesta es porque lo juzgamos?**

«Si algo te molesta es porque lo juzgas» es, probablemente, el principio más extendido y repetido por todos los amantes del autocontrol, junto con el clásico «No eres tú, es tu ego». Lo que quiere decir es que si algo (ya sea un insulto, una persona o una eventualidad) te causa el más mínimo atisbo de incomodidad, molestia o enfado, es porque lo juzgas y lo etiquetas, haciendo demasiado caso a tu ego y no a tu esencia. El razonamiento detrás de esto dice que nada externo tiene la capacidad real de afectarte; eres tú quien decide cómo sentirse en función del juicio o la etiqueta mental que estableces, fallando en tu auténtica capacidad de mantener la imperturbabilidad. Este principio no solo no se queda ahí, haciéndote responsable de sentirte como te sientes, sino que también pone tu reacción bajo el yugo del autocontrol que se supone deberías tener al distanciarte de tu ego. Y si fracasas en tus intentos de sentir la serenidad (además de tener que mostrarla), significa que careces de inteligencia emocional y autocontrol. En esencia, llevar esta creencia al terreno cotidiano, donde podamos encontrarnos con reacciones exageradas ante situaciones de poca importancia, puede ser ciertamente útil. Como minimizar tu reacción en medio de un atasco: evitando gritar, tocar el claxon o regocijarte en la cantidad de tiempo que estás perdiendo. Pensar que realmente no depende de ti y aprovechar a escuchar un pódcast, hablar con tus padres o simplemente estar ahí, sin más. Así, con la práctica, reeducarás tus emociones negativas y reacciones impertinentes ante este tipo de circunstancias que, si lo piensas fríamente, no tienen un impacto muy importante en tu vida personal.

Sin embargo, no todo en la vida son atascos, pisar cacas de perro o que se te derrame el café en la camisa nueva. Hay situaciones más complejas, como en los conflictos relacionales, en las que no solo opera la mala costumbre de reaccionar exageradamente, sino que también opera nuestra biología. Es más, parte de ese juicio viene, en parte, de nuestro cableado biológico. Algo que no siempre depende íntegramente de lo que nuestra parte más consciente decide sentir o hacer. Un cableado que favorece ciertas emociones o reacciones sobre otras, dependiendo de la situación.

| *Dos* | La biología que opera en los desafíos.

Alejarnos de la creencia de que si algo nos molesta es porque lo juzgamos, en situaciones más complejas, es útil por dos motivos: primero, para ser más compasivos con nosotros mismos, y segundo, para buscar una solución más efectiva que intentar reprimir una respuesta que, muchas veces, no depende de nuestra parte más consciente. ¿En qué situaciones realmente desafiantes resulta más difícil aplicar el principio de modificar nuestro juicio de forma rápida y consciente? Un asalto, una agresión física o verbal, una provocación o cualquiera de sus variantes. En estas circunstancias, nuestro cuerpo reacciona con un instinto de lucha o huida que no depende directamente de nuestra capacidad de decidir cómo actuar, ni mucho menos qué sentir. Es un mecanismo biológico moldeado por nuestra genética, nuestra experiencia, nuestro entorno y nuestro momento presente. Un mecanismo diseñado para protegernos, como ocurre en cualquier otro animal ante una amenaza.

Decir que sentir miedo, rabia o ira en estas situaciones es solo un producto de nuestro juicio (o ego, para los amantes del término) no solo es incorrecto, sino que además es peligroso, porque te hace sentir defectuoso. Es fundamental entender que experimentar emociones intensas es natural y necesario. Nos preparan para actuar, ya sea defendiéndonos o huyendo de un peligro real.

De hecho, reprimir estas respuestas para presumir de tener una inteligencia emocional superior puede ser contraproducente. No solo genera un conflicto interno, sino que puede provocar una respuesta química interna desproporcionada que, lejos de ayudar, termine afectando nuestra salud física y mental.

Ante una situación desafiante, nuestro cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, preparándonos para reaccionar a través de la respuesta de lucha o huida. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la energía disponible, permitiéndonos actuar rápidamente ante el peligro y dándonos un margen estrecho sobre nuestra capacidad para reaccionar tranquilamente. Si forzamos la no reacción y ocultamos la emoción, no solo no detenemos la producción de estas hormonas, sino que,

además, inhibimos la capacidad del cuerpo para actuar según estas señales. Esto puede causar un estado de alerta prolongado, donde el cuerpo sigue produciéndolas sin recibir la respuesta esperada para su liberación, que sería correr o luchar.

El resultado es un aumento del estrés interno y una sobrecarga en el sistema nervioso y cardiovascular, lo que puede favorecer la aparición de episodios de ansiedad, depresión, estrés crónico y reacciones desproporcionadas fuera de lugar. En quienes ya tienen una patología coronaria, incluso puede agravar el riesgo de empeorar la enfermedad cardiovascular. Esto es lo que sucede cuando aguantas, y aguantas, y sigues aguantando, aferrándote a la idea de que si simplemente dejas de juzgarlo, dejará de molestarte.

Por lo tanto, la inteligencia emocional no implica mirar hacia otro lado y suprimir estas respuestas, sino reconocerlas, comprender su origen y aprender a gestionarlas eficazmente para facilitar una recuperación adecuada una vez que la amenaza haya jugado su mala pasada. En definitiva, aprender a relacionarnos con nuestras emociones.

| *Tres* | La delgada línea entre lo aceptable y lo inaceptable.

Existe una línea muy fina entre lo objetivo y lo subjetivo, lo correcto y lo incorrecto. Lo que para uno puede ser una falta de respeto, para otro podría ser algo bastante normal. Sin embargo, hay comportamientos que, más allá de interpretaciones personales, cruzan la línea del respeto y la decencia. Como gritar a alguien, levantarle la mano o insultarle. Actitudes difíciles de justificar como aceptables. Pero la violencia no siempre se presenta de manera evidente. En la mayoría de los casos, quien pretende hacer daño es, en cierto modo, un artista de la sutileza, utilizando herramientas que, sin llegar a cruzar la línea de lo evidente, sirven como escudo para evitar una contrarrespuesta mayor. Bromas en público con la intención de ridiculizar, malas contestaciones, ironías provocativas y un extensísimo etcétera.

En estas circunstancias, si han violado nuestros límites, en lugar de suprimir la emoción y fingir ser inalterables, podemos responder

sin recurrir a la violencia, por supuesto. Esto implica, primero, identificar con claridad cuáles son esos límites: qué comportamientos estamos dispuestos a aceptar en nuestras interacciones y cuáles no. Una vez definidos, es esencial comunicarlos de forma clara y directa a quienes los hayan cruzado. Pero para que sean respetados, debemos ser coherentes con ellos en todos los ámbitos, no solo cuando nos conviene.

¿Solo con comunicarlo desaparece la respuesta de lucha o huida? No siempre, ni del todo. Dependerá de cuánta satisfacción haya producido expresar el mensaje y del impacto que percibamos que ha tenido en la otra persona. Porque la claridad y la forma de expresarlo, como tantas otras cosas, también se trabajan. Nadie se convierte de la noche a la mañana en el comunicador claro y conciso con el que siempre ha soñado ser. Requiere práctica y exposición continuada a situaciones similares. Por lo tanto, si después de marcar nuestros límites aún sentimos los efectos del estrés navegando por nuestro cuerpo, podemos recurrir a las siguientes técnicas para disipar la respuesta biológica sin necesidad de empezar a repartir bofetadas, aunque, a veces, no sea por falta de ganas.

| *Cuatro* | **Cómo reducir de forma directa la inundación química del estrés que ha producido nuestro cuerpo.**

Calibrar nuestras respuestas y poner los puntos sobre las íes es una buena estrategia para no hacer estallar las relaciones humanas en cuestión de segundos. Pero nuestro sistema primitivo no piensa en estrategias: quiere respuestas rápidas.

- Veo un león → Aumenta el estrés → Huyo a toda velocidad → Disipo el estrés (si corro lo suficiente).
- Me ataca un enemigo → Aumenta el estrés → Huyo o lucho para defenderme → Disipo el estrés (si consigo mi objetivo).

Por lo tanto, lejos de pensar en una respuesta basada en inhalaciones profundas, distanciamiento de juicios egóticos o pensamientos con perspectiva en medio de una tormenta de cortisol, inclinémonos hacia algo capaz de minimizar, e incluso frenar, la respuesta natural del estrés en el momento en que sucede. Quizá menos ortodoxo. Quizá menos iluminado. Quizá más natural.

Para minimizar los restos de hormonas del estrés reprimidas después de marcar los límites personales, una buena opción sería, justo después, hacer unos cuantos *sprints*, muy intensos, gritar en un entorno aislado o darle una buena paliza a un saco de boxeo (si se tiene acceso). Un buen entrenamiento también sirve y, además, con esta opción se obtiene doble beneficio: más salud y menos estrés. Lejos de alimentar más ira, ayudaremos a nuestro sistema a restablecer el equilibrio hormonal y a evitar que el estrés se quede atrapado en el cuerpo. Lo que se reprime, antes o después, termina saliendo. Y si no sale, probablemente acabe contigo.

El *quid* de la cuestión está en usar la creatividad para soltar lo acumulado de la forma más inteligente y menos dañina posible, tanto para nosotros como para quienes nos rodean. Eso es lo que nos diferencia de los animales: podemos canalizar y redirigir, en parte, algunas de nuestras respuestas fisiológicas de forma consciente, aunque al principio no resulte fácil (porque no lo es).

Un pitbull no va a morder una almohada después de decirte que sea la última vez que le molestas, porque no puede razonar así. Nosotros, en parte, sí. Y ahí es donde la inteligencia emocional entra en juego: en el manejo y la dirección de nuestras emociones.

| *Cinco* | **Intentar mejorar como personas y amplificar nuestra inteligencia emocional, pero sin confundirnos.**

La inteligencia emocional y el autocontrol no consisten en permanecer imperturbable todo el tiempo ni en cualquier circunstancia, sino en enfrentar la vida con una mezcla saludable de razón y emoción. Excusarnos en principios simplistas del autocontrol para justificar nuestra falta de acción —porque en realidad nos da miedo enfrentarnos a situaciones desafiantes, tanto en cuestiones

sociales como personales— es lo contrario de lo que realmente buscamos.

Esto implica un entendimiento más profundo de nuestros sentimientos y de cómo interactúan con nuestro entorno, lo que nos permite vivir de una manera más auténtica y conectada. Somos una constante interacción con lo que nos rodea; tratar de separarnos de ello no tiene sentido.

El verdadero autocontrol no consiste en eliminar emociones, sino en aceptarlas y gestionarlas eficazmente. Y es precisamente en esa dificultad donde se forja la habilidad. No se trata de estar siempre calmado, ni de evitar el conflicto, sino de conocer y manejar nuestras emociones de manera útil para enfrentarnos a la vida, con todos sus desafíos y particularidades.

Cuando hablamos de temas tan complejos como los pensamientos, reacciones y emociones, solemos encontrarnos en una encrucijada entre ciencia y filosofía, entre lo objetivo y lo subjetivo. Y realmente la vida es eso: un misterio que estamos muy lejos de resolver. Es común encontrarnos con afirmaciones, tanto de un campo como de otro, como las mencionadas anteriormente, o del tipo: «eres la conciencia que observa tus pensamientos», «tus pensamientos son tu ego, no son tú», «tú no eres quien piensa, sino tu mente», que, lejos de ayudar a comprender, a menudo más bien confunden y frustran a quienes intentan mejorar.

Las etiquetas, historias y definiciones son, después de todo, construcciones humanas destinadas a describir realidades que a veces escapan a nuestro entendimiento, y basta que lo haya dicho Buda para que lo termine diciendo el neurocientífico del momento. Pero si consideramos que lo que entendemos por «mi cerebro» forma parte de lo que definimos como «yo», al igual que nuestro corazón, nuestra experiencia de vida y nuestros recuerdos —que conforman una identidad que, de alguna forma, es nuestro *ego*—, nos daremos cuenta de que tiene poco sentido plantear una perspectiva fragmentada. Somos una compleja interacción de todo lo que constituye nuestra existencia. Abrazar esa complejidad,

reconociendo todos sus componentes, forma parte de la riqueza de quienes somos.

Varias filosofías y ciencias sugieren una perspectiva fragmentada. Esta perspectiva corre el riesgo de percibirse como una forma de disociación y despersonalización —una negación de nuestra existencia como un todo coherente y conectado—. Esta visión fragmentada fue común en las primeras etapas de la ciencia médica, que trataba los problemas del cuerpo como aislados, hasta que la perspectiva holística demostró que la interconexión entre nuestros sistemas es fundamental para entender cualquier aspecto de nuestra salud y de nuestro comportamiento. Por eso, separar nuestro «yo» de nuestros procesos biológicos, psicológicos y sociales es replicar un error antiguo. Es importante entender que somos un todo coherente y conectado; una unidad en la que cuerpo y mente interactúan constantemente con el entorno, donde cada parte de nosotros influye en las demás, junto con nuestras experiencias pasadas y presentes. Reconocer esta conexión nos permite vernos como una unidad y comprender mejor nuestras experiencias, sin separarnos ni rechazar innecesariamente todo aquello que nos conforma.

.

PRINCIPIO 19

El autocontrol no consiste en decidir qué sentir,
sino en saber qué hacer con lo que se siente.

20.

DIECISÉIS IDEAS BREVES *para reflexionar* SOBRE NUESTRA VIDA

| *Uno* | La vida no está tan mal si…

Tienes una amistad a la que contarle tus buenas noticias, y es alguien que se alegra por ti de verdad. Llamas a tu padre o a tu madre y te contestan. Alguien a quien quieres aprecia tus consejos. Los lunes no estás deseando que termine la semana. El fin de semana no ahogas tu semana en un mar de alcohol. Tu casa está a una temperatura de entre 16ºC y 25ºC. Cada vez que tienes sed, o hambre, tienes la posibilidad de beber o comer. No necesitas mostrar nada de tu vida personal por redes sociales. Tu mayor entretenimiento no es deslizar el dedo por una pantalla. Tienes la capacidad física de practicar algún deporte. Sabes leer y puedes aprender. Nada ni nadie te obliga a llevar la vida que tienes. Puedes planificar tu futuro en lugar de preocuparte solo por el presente.

| *Dos* | Cuando normalizamos lo que nos hace daño, convertimos lo que nos hace bien en algo extraño.

Vivimos en un mundo donde te miran raro si dices que no al alcohol, pero nadie se sorprende si eres una persona que no se cuida. Donde es más normal ver el telediario que leer un buen libro. Donde es más común quejarse del trabajo que preguntarse si podrías cambiarlo. Donde unos tacones calzando unos pies destrozados llaman menos la atención que unos pies descalzos. Donde *postear* tus vacaciones y embarazo es más normal que quedar con tus amigos y contarlo. Donde renunciar a tu familia por el trabajo es admirable, y su contrario es de vagos enmascarados.

Elegir lo que te hace bien no necesita explicaciones. Nos hemos acostumbrado a justificar los buenos hábitos y eso dice mucho de la sociedad en la que nos estamos convirtiendo. No es necesario hacerlo. Sigamos con nuestras pequeñas decisiones, con todo aquello que nos hace bien, porque nos elegimos. Aunque al hacerlo sintamos que no encajemos en «lo normal».

| *Tres* | Se nos da muy bien preocuparnos.

Cuando estamos en nuestra habitación y escuchamos un ruido de fondo, como la alarma de un local en llamas, sentimos alivio cuando se apaga. Pero al poco tiempo, el cerebro se ajusta y detecta otro más tenue, y luego otro, que antes pasaba desapercibido, como el «tic tac» del reloj. Con los problemas ocurre exactamente lo mismo. Cuando solucionamos uno, no desaparece nuestra tendencia a preocuparnos, solo cambiamos de objetivo. El cerebro necesita su dosis de lucha constante. Siempre busca un motivo para seguir alerta. Evolutivamente tiene sentido: esta tendencia aumentaba nuestras probabilidades de sobrevivir. Nuestro cerebro no fue diseñado para la paz, sino para la supervivencia. No descansa, recalibra. No elimina preocupaciones, las sustituye. No busca tranquilidad, sino problemas que resolver. Entender esto puede hacernos más compasivos a la hora de afrontar los problemas, ayudarnos a tomar perspectiva y a preguntarnos: «¿en qué partes de mi vida estoy escuchando la alarma de un local en llamas y en cuáles simplemente el “tic tac” de un reloj?».

| *Cuatro* | Somos nefastos predictores.

Nos pasamos la vida sopesando riesgos e intentando adivinar situaciones con gran impacto para evitar sus consecuencias o beneficiarnos de ellas, desde cosas mundanas, «va a llover, así que me quedo en casa viendo una película», hasta situaciones más complejas: «dicen que la bolsa va a caer (o a subir), mejor no invierto (o quizá sí)». Nos encanta predecir, y somos nefastos predictores.

Es verdad que los eventos más cotidianos pueden ser más previsibles, pero si fallamos no pasa nada: simplemente nos habremos perdido un día de sol o nos mojaremos bajo la lluvia. El problema viene con los eventos de gran impacto: no se pueden prever. Una pandemia, un accidente, un terremoto, un *crash* bursátil o un *boom* inmobiliario. La historia nos dice que nadie ha sido capaz de anticiparlos, aunque, estadísticamente, tenga sentido que alguien lo haya dicho alguna vez y se haya cumplido. ¡Somos ocho mil millones de posibilidades viviendo en el mundo!

No podemos prever las situaciones de gran envergadura. Lo que podemos hacer es prepararnos para cuando lleguen. Siempre será más inteligente invertir nuestro tiempo en preparación que en predicción. La clave no está en adivinar si llegará, sino en estar listos para cuando lo haga… si lo hace.

| *Cinco* | **Aspirar a eliminar los miedos tiene un coste demasiado alto porque el miedo, como tal, nunca desaparece.**

Solemos confundirnos con el miedo. Creemos que es una carga atada a la espalda, y que con la herramienta adecuada podremos deshacernos de ella. El problema de esta creencia es que siempre estaremos buscando la herramienta. Primero, probaremos una. Después, otra. Y así sucesivamente. Creyendo que con cada intento estaremos más cerca de deshacernos de la carga, como si al soltarla desapareciera para siempre. El miedo no funciona así.

El miedo se parece más a una sombra: no importa cuánto corramos, siempre estará ahí. Podemos movernos, cambiar de dirección o encender todas las luces a nuestro alrededor. Pero la sombra no desaparece, solo cambia de forma. Y cuanto más intentemos hacerla desaparecer, más nos frustraremos, porque no se puede eliminar. Lo que sí podemos hacer es aprender a no detenernos siempre que la veamos y seguir adelante, incluso cuando la sintamos más fuerte que nunca. Porque el problema no es la sombra, sino la atención que le dedicamos. Esto es como un pequeño sonido en la noche: cuanta más atención le prestas, más suena. Si hay algo que no se puede eliminar, es mejor aprender a

manejarlo, a movernos con ello. Al evitarlo, siempre encontrará una manera de alcanzarnos.

| *Seis* | **Nada en este mundo debe ser temido, tan solo debe ser entendido.**

No hay nada más paralizante que el miedo a lo que no se conoce. No porque sea peligroso, sino porque nos obliga a enfrentarnos a lo que no controlamos: la incertidumbre. En la mayor parte de los casos, este miedo se reduce al exponernos a comprenderlo, pero para ello hay que dedicarle tiempo. Lo que entiendes te deja de controlar. Lo que te deja de controlar deja de darte miedo.

Y, en último término, todo aquello que no puede ser entendido debe ser aceptado para no exacerbar el sufrimiento.

| *Siete* | **No hay que esperar resultados de lo que no se practica.**

Nosotros, nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestra mente y prácticamente todo lo que forma parte de nosotros es el reflejo de lo que hacemos a diario. No de lo que hacemos de vez en cuando ni tampoco de lo que decimos que haremos, pero nunca hacemos.

| *Ocho* | **Cómo nos tratamos influye en cómo nos tratan.**

Cómo nos tratamos es la forma en la que enseñamos a los demás a tratarnos. Si no nos respetamos ni nos valoramos, nos faltarán al respeto. Si nos conformamos con aquello con lo que no estamos de acuerdo, asumirán que no necesitamos más. Si nos ignoramos y no nos mostramos, nos harán invisibles. Si nuestro diálogo interno es destructivo, acabaremos rodeados de personas que lo refuercen. Si no tenemos en cuenta nuestra propia opinión, nadie escuchará nuestra voz. Si no tratamos de mejorar nuestra vida, nadie lo hará por nosotros. Al igual que deberíamos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran, también deberíamos tratarnos a nosotros mismos como nos gustaría que los demás lo hicieran.

| *Nueve* | **El camino es duro, pero a veces podemos elegir la dureza a la que nos enfrentamos.**

Hacer ejercicio es duro, pero vivir con una mala condición física es más duro. Aprender es duro, pero ser un ignorante lo es todavía más. Trabajar la disciplina es duro, pero vivir sin autocontrol tiene un coste mayor. Enfrentar el miedo es duro, pero vivir dominado por él es mucho peor. Ahorrar y administrar el dinero es duro, pero vivir atrapado en deudas es un lastre bastante más pesado. Vigilar la alimentación es duro, pero convertirte en esclavo de la comida tiene un precio más alto. Atreverte a cambiar de vida es duro, pero quedarte donde duele es mucho más agotador.

No podemos evitar la dureza del camino, pero sí decidir en qué dirección invertirla. Al final, el precio se paga: o ahora, o después, con intereses. La diferencia está en cuál elegimos asumir.

| *Diez* | **Idealizar a alguien es condenarle a decepcionarte.**

No hay nada más agotador que esperar constantemente que alguien sea la persona ideal que hemos imaginado. Cada vez que su comportamiento no coincide con nuestra imagen idealizada, nos decepcionamos. Y eso es condenar a la otra persona a llevar una carga que no se merece. Forzar algo que no encaja solo hará que se rompa. Es más real conocer a la persona que tenemos delante, en lugar de la que construimos en nuestra mente. Si algo no cuadra, siempre será mejor hablarlo. Desde ahí es posible decidir si seguir creciendo juntos o tomar caminos separados.

Esperar en silencio que alguien se ajuste a nuestras expectativas no solo es egocéntrico, sino que es la manera más rápida de destruir una relación.

| *Once* | **Lo que nos rodea habla más de nosotros que nuestras propias palabras.**

Nuestro cuerpo refleja nuestros hábitos. Nuestra agenda, nuestras prioridades. Nuestros libros, nuestra mentalidad. Nuestras

amistades, nuestra personalidad. Nuestros gastos, nuestra educación financiera. Nuestras decisiones, cómo somos. Podemos decir lo que queramos sobre quiénes somos, pero lo que nos rodea lo dice por nosotros.

| *Doce* | Para crecer, a veces, hay que dar unos cuantos pasos hacia atrás. Para aprender, a veces, hay que desaprender.

Todos queremos empezar desde donde estamos, porque para llegar hasta aquí ya hemos andado unos cuantos pasos. Nadie quiere volver atrás, aunque a veces sea la única forma de hacerlo bien.

Aprender no es solo acumular conocimiento. Es también cuestionar lo que creíamos saber, soltar lo que nos enseñaron y deshacer los nudos mentales que nos mantienen atrapados. Cuando sigues avanzando en la dirección equivocada, cada paso solo te aleja más del lugar al que realmente quieres llegar. Es como montar un mueble con las instrucciones erróneas. Puedes seguir apretando tornillos y encajando piezas, pero si la base está mal, lo único que harás es perder el tiempo. A veces, la única forma de hacerlo bien es desmontarlo y empezar de nuevo, con otras instrucciones.

| *Trece* | Lo que el sufrimiento revela sobre nuestros cimientos.

El duelo y el sufrimiento son inevitables y pondrán a prueba nuestros cimientos. La base sobre la que los construimos determinará cómo logramos sostenernos. Sería pretencioso pretender evitar la tormenta, además de poco realista. Cómo de firme sea el campamento depende más de uno mismo que de la fuerza de la naturaleza. No es posible saber si llegarán simples chubascos o un fuerte tornado, pero si la base sobre la que vivimos está hecha de paja, incluso las más leves lluvias conseguirán empaparnos. No se trata de aspirar a ser inmune al dolor, sino de construir unos valores, una mente, un cuerpo y una vida capaces de enfrentarlo sin rompernos del todo. Se trata de construir unos cimientos sólidos que sirvan de ayuda y no sean un lastre cuando llegue la lluvia.

| *Catorce* | **No podemos unir los puntos mirando hacia delante; solo podemos unirlos mirando hacia atrás.**

Las respuestas no están en lo que pasará, sino en lo que ya pasó. No se pueden conectar los puntos mirando hacia delante, solo al volver atrás. Mirar hacia adelante sin entender lo que nos trajo hasta aquí es avanzar a ciegas. Lo que somos ahora es el resultado de los puntos que conectamos en el pasado, y es en el presente donde podemos recalibrarlos para que, en el futuro, al mirar atrás, podamos sentir orgullo de nuestra historia. Si no entendemos cómo hemos llegado hasta aquí, no sabremos hacia dónde ir.

| *Quince* | **Cuando vigilar el exceso de detalle de nuestra salud puede estropearla.**

Vivimos en una sociedad que nos empuja a obsesionarnos con detalles insignificantes, añadiendo estrés innecesario en nombre de la salud. Detalles que existen, pero que ni de lejos marcan la diferencia: eliminar los chicles, desconectar el *wifi* por la noche, tomar vinagre de manzana antes de comer, infusiones de jengibre por la mañana, comer carne solo de vacas felices, verduras ecológicas, cosméticos naturales, gafas bloqueadoras de luz azul a partir de las seis, sal del Himalaya… A partir de cierto punto, cada nueva obsesión por mejorar la salud puede terminar dañándola, añadiendo más estrés por querer controlarlo todo. Más no es mejor.

Siempre será una mejor opción preocuparse (y ocuparse) por mejorar la base, pues es de donde vienen los resultados de verdad: priorizar alimentos naturales, mantener un buen porcentaje de grasa corporal, practicar deporte, descansar suficiente, moverte a diario, tener un buen contacto social, mejorar el entorno laboral… En resumen, atender a lo básico sin obsesionarse con el resto.

| *Dieciséis* | **Cuando el amor se apaga sin que nadie lo note.**

Se deja de preguntar cómo fue el día, pero se espera que el otro entienda el malhumor. Se deja de cuidar, pero se exige que el cariño

siga intacto. Se habla menos y se discute más. Se deja de mirar al otro porque estamos demasiado ocupados mirándonos a nosotros mismos. Se deja de tener sexo, pero se sigue esperando deseo. Se deja de admirar al otro, pero se sigue esperando que nos mire como antes. Se confunde rutina con estabilidad, comodidad con indiferencia. Y así, sin darse cuenta, el amor se convierte en un eco de lo que fue. En conversaciones que giran en torno a lo mismo, en respuestas automáticas, en silencios que ya no son cómodos, sino que están llenos de cosas que nadie se atreve a decir.

Hasta que un día, en medio de la rutina, alguien se da cuenta de que ya no hay nada que perder. Que lo único que los une es el miedo a soltar, la costumbre y la inercia de la rutina. Que el amor no se fue de golpe, simplemente se desgastó de tanto darlo por hecho. Y es que el amor no desaparece de repente, se apaga lentamente cuando nadie se preocupa por mantenerlo encendido.

.

PRINCIPIO 20

La vida sin reflexión frecuente solo es inercia.

21.

EL PODER DE LO QUE *proyectamos* *y de lo que* QUEREMOS PROYECTAR

Desde niños aprendimos que la comunicación es mucho más que hablar. Instintivamente modulamos nuestra postura, tono, gestos y palabras según la persona que tenemos delante y lo que queremos proyectar. Esta capacidad nos permitió evitar algún que otro castigo, integrarnos en el juego, forjar nuestras primeras relaciones o que nuestros abuelos pensasen que éramos ángeles caídos del cielo. Simplemente éramos niños utilizando nuestra capacidad innata para comunicarnos y prosperar en el entorno social.

Comunicar va mucho más allá de las palabras que decimos. Es un baile constante entre lo que expresamos verbalmente y lo que nuestro cuerpo, tono de voz y expresiones revelan sin que nos demos cuenta. En cada interacción nos leemos de forma inconsciente y sabemos interpretar bastante bien cuándo alguien es seguro de sí mismo, tímido o mentiroso, aunque a veces fallemos en nuestra interpretación. Conseguir que lo que proyectamos acompañe (y no contradiga) lo que queremos transmitir a veces es un verdadero reto. Sobre todo en situaciones donde aparecen los nervios, la presión social o, simplemente, en personas que no han nacido con ciertas habilidades comunicativas. La buena noticia es que, aunque cada persona sea diferente, todos podemos potenciar las cartas que la vida nos brindó cuando llegamos a este mundo.

Mejorar esta capacidad nos permite navegar mejor en el entorno social y enriquecer nuestras relaciones, pero si no sabemos dominarla corremos el riesgo de enviar mensajes que no coincidan con lo que realmente queremos proyectar.

| *Uno* | Lo que nuestro aspecto físico dice sobre nosotros.

En la naturaleza, casi todos los animales evalúan a sus iguales en cuestión de segundos. No necesitan hablar: observan la postura, el brillo del pelaje, la agilidad, la mirada. Detectan sin pensarlo si tienen delante una amenaza, un líder o una pareja potencial. Nosotros no somos muy distintos. Vivimos en una sociedad que insiste en que evaluar el aspecto físico es superficial, pero lo cierto es que es una cualidad que llevamos inscrita en el ADN. Un buen aspecto y forma física sugiere salud, autocuidado, energía, capacidad para actuar, para cuidar, para proteger, para resolver. La selección natural se ha encargado de que esta primera evaluación se mantenga en todos los animales sociales para que podamos tomar mejores decisiones. ¿Confiaríamos en alguien que no conocemos y que percibimos que no se cuida, que tiene mal aspecto y una apariencia poco saludable? Seguramente nos costaría hacerlo.

Lo que llevamos puesto, y cómo lo llevamos, también habla de nosotros. La ropa, los colores, la percepción de limpieza, los accesorios, el pelo, la barba… todo. A la persona que tenemos enfrente no le hace falta un máster en moda para descifrar si estamos intentando aparentar con marcas, si somos personas limpias, si el equilibrio y la sencillez reflejan autoconfianza, o si el exceso es una consecuencia de la inseguridad. Lo sutil suele dejar mejor impresión que lo exagerado. El exceso, en cambio, suele delatar una necesidad urgente de ser visto. No hay reglas fijas, pero, en general, menos es más.

| *Dos* | Nuestros gestos hablan antes que nuestras palabras.

Por mucho que hablemos, es el cuerpo el que indica si estamos a gusto o deseando marcharnos, si nos sentimos cómodos o nos estamos protegiendo, si lo que decimos nos representa o si estamos repitiendo algo que ni nosotros mismos creemos. Sin mucho esfuerzo, somos capaces de descifrar cuándo alguien está incómodo porque se balancea o cambia de posición constantemente, porque cruza los brazos como escudo o enrosca las piernas, porque no sabe

dónde meter las manos o porque su mirada rebota en el entorno sin terminar de aterrizar. El esfuerzo radica en hacernos conscientes de lo que proyectamos y centrar nuestra atención en mejorarlo. Podemos darnos cuenta de que miramos demasiado fijamente a los ojos, o de que no solemos sostener la mirada, pero a veces basta con conocer el dato de que mantenerla entre un 60 y un 70% del tiempo suele ser suficiente para no incomodar a quien tenemos delante y así poder mejorar.

Cuando hacemos el esfuerzo de pulir nuestra comunicación no verbal no solo la potenciamos, sino que, además, nos sugestionamos. Una persona insegura que decide conscientemente mantener una postura erguida, relajar los hombros, no encorvarse, utilizar las manos con intención al hablar y mantener los pies firmes en el suelo a la altura de sus hombros, inevitablemente va a enviar señales distintas al entorno, pero también a su cerebro. Adoptar una postura de seguridad activa circuitos asociados a la autoconfianza, la sensación de control y la seguridad interior. A veces no nos sentimos como queremos porque llevamos demasiado tiempo sosteniendo las posturas que alimentan lo contrario. Pero todo empieza a cambiar cuando decidimos cambiarlas.

| *Tres* | El espacio que ocupamos (y el que damos).

La distancia que mantenemos con una persona no depende de las ganas, sino de la confianza. Igual que no entraríamos a casa de alguien sin llamar a la puerta, tampoco deberíamos invadir el espacio físico o mental de alguien si todavía no nos ha dado ese permiso. Hay quienes acaparan la conversación como si les perteneciera. Otros dan un apretón de manos demasiado fuerte, en señal de dominancia o provocación. O, todo lo contrario, uno lánguido, que transmite inseguridad o desconfianza. Moverse por el espacio físico y mental de las personas es, en realidad, todo un arte, pero lo que parece evidente es que a nadie le gusta que se le acerquen demasiado cuando aún no se ha ganado ese espacio, ni que alguien monopolice la conversación para hablar de sí mismo en un intento pretencioso de encontrar validación. Ni tampoco que le pongan una

cara inexpresiva cuando expresa lo que siente —ya sea alegría o tristeza—, como si no supieran muy bien qué hacer con sus emociones. Y aunque nos demos cuenta de que muchas veces nos relacionamos con ignorantes afectivos, ese no siempre es el problema, sino la falta de atención. ¿A quién no le ha pasado alguna vez que, por inercia (y por despiste), sigue asintiendo y sonriendo incluso cuando la otra persona lleva un rato contando algo triste? Tener en cuenta cómo nos comportamos en este aspecto puede ayudarnos no solo a mejorar nuestras habilidades, sino a estar más presentes en nuestras relaciones. A veces, no se trata tanto de ser grandes comunicadores, sino de poner la atención donde tiene que estar.

| *Cuatro* | Lo que decimos y cómo lo decimos.

Aunque el lenguaje no verbal tiene un peso enorme en la comunicación, lo que decimos también importa. Y no basta con saber qué decir: hay que saber cómo decirlo. Es fácil caer en un ritmo acelerado cuando se está nervioso o inseguro, hablar sin pausas y perder fuerza por culpa de una voz que parece tener prisa por acabar o por rellenar silencios incómodos. El resultado de intentar hablar mientras nos escuchamos y nos juzgamos al mismo tiempo suele ser una peor comunicación. El simple hecho de ser conscientes del contexto en el que estamos, de exponernos con frecuencia a situaciones similares, de entender que un silencio bien colocado genera más impacto que un discurso atropellado, o de vocalizar y reducir la velocidad al hablar, nos permite pensar antes de responder y proyectar mejor nuestro mensaje.

Aunque seamos capaces de transmitir un buen lenguaje no verbal, de elegir las pausas adecuadas y de establecer el tono correcto, lo que queremos decir no calará si no encontramos las palabras precisas en nuestra base de datos. Si esta es limitada, nos atascaremos, daremos rodeos y rellenaremos nuestro discurso con coletillas porque no sabemos cómo explicarnos. Y eso no se entrena simplemente hablando más —aunque también sea importante—, sino leyendo más, escuchando más y exponiéndonos más a todo

aquello que todavía no hemos explorado. Cuanto mejor aprendemos a ordenar lo que pensamos, más fácil resulta decirlo. Pero si algo resulta evidente es que nadie —ni siquiera quien nace con grandes dotes comunicativas— se convierte en un buen comunicador sin exponerse una y otra vez a la comunicación, en cualquiera de sus formas y en cualquiera de sus posibles escenarios.

A pesar de ello, a todos nos han traicionado alguna vez los nervios, la duda, la inseguridad o la falta de práctica. A veces intentamos ser firmes y, sin darnos cuenta, terminamos bajando la voz, empequeñeciéndonos, sin saber cómo salir del bucle. O, al contrario, buscamos mostrar seguridad y acabamos pareciendo impositivos. Pero lo cierto es que la sensación que generamos en los demás no depende únicamente de lo que decimos y de cómo lo proyectamos, sino también de sus propios filtros: sus sesgos, experiencias y formas de interpretar lo que oyen en base a su personalidad. Por eso, la comunicación social no es una fórmula cerrada —aunque existan unas reglas básicas—, sino un ejercicio constante de calibración entre quienes participan en ella.

No se trata de modificar lo que somos, ni de cambiar por completo nuestra forma de expresarnos, lo importante es reconocer cómo lo hacemos para intentar mejorarlo, practicando en entornos seguros primero y exponiéndonos gradualmente a situaciones cada vez más desafiantes después. Cuando nuestro cuerpo se alinea con nuestra voz y nuestras intenciones para transmitir un mensaje, el mundo nos empieza a escuchar con más atención.

.

PRINCIPIO 21

No basta con serlo, hay que proyectarlo.

22.

Lo que tienen en COMÚN *las* PAREJAS *más* SATISFACTORIAS

Nos dejamos cautivar por lo bonito que se ve el amor en las películas y novelas, y nos formulamos rápidamente una idea de cómo nos gustaría que fuera en nuestro caso. El peligro de esta perspectiva es que, para simplificar la narrativa, suelen mostrarse momentos simbólicos que envuelven el amor en un aura de magia causal. Aunque a nivel narrativo funcione, el problema es extrapolarlo a nuestra vida sin tener en cuenta la base sobre la que se sostiene. Por eso, si la realidad no encaja con ese concepto idealizado nos decepcionamos. Hay multitud de factores que influyen en cómo prospera una relación. Y aunque no existe una fórmula mágica, las relaciones más satisfactorias comparten una serie de principios que fomentan su éxito y lo sostienen en el tiempo. ¿Cuáles son?

| *Uno* | **Atracción sexual compartida.**

La atracción sexual en la pareja no se reduce únicamente al aspecto físico —aunque este sea un requerimiento imprescindible, no es suficiente—, sino al erotismo general que lo rodea. Esto incluye la forma de hablar, el coqueteo, el lenguaje no verbal, la autoestima, el humor, la fantasía y el conjunto de características que conforman la identidad que percibimos a través de nuestros sentidos a lo largo del tiempo.

En las relaciones amorosas, las parejas se sienten atraídas el uno por el otro y, además, se desean sexualmente. Esta atracción es el activo principal del deseo sexual —lo que conlleva a la búsqueda del placer—, y es precisamente lo que diferencia una relación

amorosa de una amistosa o familiar. La atracción sexual no es un añadido: es el motor que distingue amar de acompañar.

| *Dos* | El terreno en común sobre el que se construye debe ser compatible.

Contrario al *cliché* romántico de que los polos opuestos se atraen, la realidad es que demasiadas diferencias en los valores y la visión de vida pueden generar conflictos que rara vez conducen a una relación longeva y saludable. La compatibilidad depende, en gran medida, de compartir valores, objetivos de vida y formas de entender el mundo. Esto no significa ser idénticos, pero sí encontrar un terreno común que permita construir una vida juntos de forma armónica. En otras palabras, compartir una dirección que ambas personas estén dispuestas a recorrer.

| *Tres* | Una confianza mutua libre de juicio.

Saber que podemos poner nuestra vida en manos de la otra persona, confiando en que hará lo imposible por ayudarnos y cuidarnos, es fundamental. Sin embargo, la confianza no se trata solo de eso. También implica sentirnos cómodos compartiendo nuestras preocupaciones, aspectos más íntimos, inquietudes y deseos, sin temor a ser juzgados o rechazados. Del mismo modo, se trata de permitir que la otra persona nos haga partícipes de los suyos.

La confianza no surge de la noche a la mañana; se construye poco a poco, a lo largo del tiempo. Pero nunca debemos olvidar que es mucho más fácil destruirla que construirla.

Y la base para construir una confianza sólida está en la comunicación en todos sus ámbitos: expresar nuestros sentimientos, límites, acuerdos y desacuerdos, resolver conflictos y, por supuesto, también en los pequeños gestos, como decir «te quiero» o simplemente bromear juntos.

| *Cuatro* | El arte de reír juntos (y con frecuencia).

El humor, o mejor dicho, el buen humor, es otro aspecto que se repite con frecuencia en las parejas que funcionan. ¿Quién es capaz de imaginarse compartiendo su vida con alguien sin complicidad en las risas, las carcajadas y el humor? Probablemente a casi todo el mundo le resulte complicado y, sobre todo, aburrido.

Tener la disposición a reírse de uno mismo, provocar un ataque de risa en la otra persona e involucrarla en ese ambiente convierte la experiencia del amor en algo más que una relación: lo transforma en una auténtica virtud, un arte, algo profundamente deseable. Cuando una pareja se aburre, es un síntoma de que no están compartiendo la experiencia de la vida de la misma manera, lo que, con el tiempo, puede llevar a buscar fuera lo que no se encuentra dentro. El mal humor es enemigo del amor.

| *Cinco* | El respeto por encima de todo.

Nada de lo que estamos hablando tendría sentido si, en algún momento, se pierde el respeto en la pareja. Escuchar y sentirnos escuchados, respetar los derechos de cada uno y asegurarnos de no cruzar los límites establecidos son pilares fundamentales para que cualquier relación funcione a lo largo del tiempo.

Nadie podría plantearse compartir una vida con alguien si no es tratado con respeto, si no se siente querido, si no se le tiene en cuenta o si el cariño y el cuidado se han desvanecido. En una relación saludable debe prevalecer siempre el respeto, el interés mutuo y la cortesía, sin espacio alguno para las malas formas. Esto está estrechamente ligado a la empatía, que no es otra cosa que ponernos en los zapatos del otro y actuar guiados por la máxima: «tratar a la otra persona como nos gustaría que nos traten a nosotros en una situación similar».

Esto no quiere decir que deba prevalecer la ausencia de conflicto, sino que, incluso cuando este aparezca, la situación se maneje de tal forma que la integridad de la pareja no se vea afectada y se cuiden las formas, los gestos y las palabras.

| *Seis* | Los pequeños gestos del cariño.

Hay un ingrediente que actúa como un recordatorio constante del valor de la pareja: el cariño. Es la expresión tangible del amor y el respeto que se tienen dos personas. Su materia prima son los pequeños gestos diarios, tanto físicos como emocionales, que demuestran consideración y atención por el otro. Son esos gestos los que mantienen viva la llama incluso cuando la novedad inicial se ha desvanecido —un período que, en realidad, dura muy poco tiempo—. Son todos esos pequeños actos de consciencia donde nos recordamos a nosotros mismos y a la otra persona que el amor sigue latente en nuestro corazón.

El cariño es el hilo que conecta el respeto, la confianza, el humor, el diálogo y la atracción, creando un entorno en el que el amor no solo se mantiene, sino que apetece que se mantenga. Es algo que debe fluir de manera natural, sin la sensación de que se está luchando constantemente por sostenerlo. Si el día a día se convierte en una lucha permanente, en un esfuerzo que parece más un sacrificio que una muestra de amor, tal vez se esté intentando mantener algo que, en realidad, no existe. Y eso, sencillamente, es agotador y destructivo.

| *Siete* | El espacio fundamental para lo individual.

Es esencial (y muy bonito) compartir una parte importante de nuestro tiempo y espacio con otra persona, pero también es de igual importancia mantener cierta independencia para que la relación se desarrolle de manera saludable. Ese espacio, tanto mental como físico, es lo que nos permite seguir siendo nosotros mismos mientras construimos algo en conjunto. No se trata de alejarnos ni de ser egoístas, sino de encontrar un equilibrio donde haya espacio para «mis cosas», «sus cosas» y, al mismo tiempo, «nuestras cosas».

Una relación saludable no anula las identidades individuales, sino que las respeta y las enriquece. No podemos dar lo mejor de nosotros si nos sentimos asfixiados o perdemos nuestra esencia. Solo cuando hay espacio para ser, hay espacio para amar.

| *Ocho* | Sin reciprocidad, todo está perdido.

Nada de lo mencionado podría funcionar si no fuera recíproco. Si todos estos ingredientes nacen solo de una de las partes y no de la otra, el sufrimiento está garantizado. La bienintencionada consigna de «dar sin esperar nada a cambio» es de poca utilidad en el amor. Esperar reciprocidad en una relación es algo completamente natural, necesario y, además, muy importante. Si tú das cariño, esperarás recibirlo también. Si ofreces respeto, querrás que te respeten. Si deseas sexualmente a tu pareja, no podrás conformarte con su indiferencia. Y así con cada dimensión.

Cuando hay equilibrio en todos estos elementos, el compromiso no se convierte en algo que deba pedirse, porque nace de forma natural, desde el amor. La relación fluye como el agua, incluso si de vez en cuando aparece alguna piedra en el camino.

Las relaciones más satisfactorias no son las que carecen de problemas, sino aquellas que construyen, cuidan y mantienen los principios que sostienen su base. Porque, al final, el amor no es un destino, sino un equilibrio entre el dar, recibir y cuidar lo que se crea en conjunto.

.

PRINCIPIO 22

Aspirar al amor es entender el conjunto
de piezas que lo forman y hacer que funcionen.

23.

PREGUNTAS PARA *saber si* *estamos con* LA PERSONA ADECUADA

Dicen que elegir a la persona con la que vas a compartir tu vida es una de las decisiones más importantes que podemos tomar. Y no falta razón. De ella depende, en gran medida, nuestro bienestar, la forma en la que nos sentimos con nosotros mismos, nuestro presente y nuestro futuro. Hay momentos en los que no hay ninguna duda de que estamos con la persona adecuada, y apenas necesitamos reflexionar al respecto. Sin embargo, es natural que, en el camino o en ciertas circunstancias, surjan dudas, como ocurre en muchos otros aspectos de nuestra vida. Evaluar los ocho principios que tienen en común las parejas más satisfactorias que exploramos anteriormente es el punto de partida para analizar la base de nuestra relación. Pero en este capítulo vamos a ir un paso más allá con cinco preguntas simples, pero profundas, que pueden ayudarnos y que conviene hacerse de vez en cuando.

| *Uno* | **Si pudiera viajar atrás en el tiempo, ¿recorrería exactamente los mismos pasos con mi pareja? ¿Sin deshacerlos?**

Mirar hacia atrás no significa revivir el pasado con nostalgia, sino evaluar el impacto de la relación en nuestra vida. ¿Qué emociones predominan al pensar en lo vivido con esa persona? ¿Hay momentos de amor, apoyo y complicidad que fomentaron el crecimiento? O, por el contrario, ¿el sentimiento se inclina hacia el desgaste, la decepción o el arrepentimiento?

Ninguna relación es perfecta, pero debería aportarnos más bienestar que sufrimiento. Si la relación ha restado más de lo que ha sumado, tal vez sea un buen momento para replantear su rumbo y reinventarse en el amor.

Cuando, a pesar de todo, se elige repetir lo vivido, se está aceptando tanto lo positivo como lo negativo. Eso significa que incluso las dificultades han tenido un valor en la relación, algo que ha hecho crecer a la pareja y por lo que sigue mereciendo la pena luchar.

| *Dos* | ¿Me gustaría para mi hijo una persona como mi pareja?

Esta pregunta tiene dos lecturas, y ambas respuestas pueden ser tan reveladoras como incómodas. Por un lado, invita a mirar la relación desde fuera: si alguien a quien amamos profundamente estuviera en una relación como la nuestra, ¿creemos que sería feliz? ¿Nos alegraría saber que está con alguien como nuestra pareja? ¿Sentiríamos satisfacción y, sobre todo, tranquilidad y admiración?

Por otro lado, plantea si nuestra pareja, siendo nuestra, sería buena para nuestro hijo, ya sea como padre o madre biológico, o como alguien que formará parte de su vida y su educación.

No se trata solo de lo que sentimos, sino también de lo que la otra persona transmite: sus valores, su forma de tratarnos, su capacidad de construir una vida en equipo. Si no querríamos para nuestro hijo una pareja como la nuestra, en ninguna de las dos interpretaciones, es momento de preguntarnos: ¿por qué sí la queremos para nosotros? Tal vez la respuesta sea evidente y también lo que se debe hacer después.

| *Tres* | ¿A quién amo realmente? ¿A mi pareja por cómo es hoy, por cómo era antes o por cómo espero que sea?

El amor cambia con el tiempo, y eso es natural. Pero amar a alguien significa amar a la persona que es hoy, con sus virtudes y defectos actuales, aunque también podamos valorar lo que fue en el pasado, pues evidentemente fue de lo que nos enamoramos. ¿Amamos a

nuestra pareja tal como es ahora? ¿O seguimos enamorados de la versión que conocimos al principio? O, quizás, ¿de una versión idealizada que aún no existe?

Amar lo que fue o lo que podría ser no es suficiente para sostener una relación. Vivir de un recuerdo es aferrarse a algo que, con el tiempo, probablemente no volverá. Y depositar la esperanza en que alguien se convierta en otra persona es construir expectativas que, con una probabilidad todavía mucho mayor, nunca se cumplirán.

| *Cuatro* | Si mostrara mis miedos y vulnerabilidades más profundas, ¿creo que mi pareja se aprovecharía de mí?

La confianza es uno de los pilares fundamentales de cualquier relación que aspire a considerarse amorosa. Sentir que podemos abrirnos completamente, mostrar nuestros miedos y vulnerabilidades más profundas, debería ser algo que nos aporte seguridad, no temor. Si decidimos abrirnos plenamente a esa persona y, en el futuro, lo utiliza como un argumento en nuestra contra, es muy probable que nos hayamos entregado a quien no debemos.

Si al mostrar esa parte de nosotros no sentimos confianza plena y tememos que pueda ser utilizada en nuestra contra, es una señal de alerta que no debemos ignorar. La seguridad emocional no es un lujo, es una necesidad indispensable para que una relación funcione a lo largo del tiempo.

| *Cinco* | ¿Mis alegrías mueven a mi pareja tanto como mis penas? ¿Sabe leer mis emociones?

La empatía es uno de los mejores indicadores para predecir la prosperidad de una pareja. Quienes comparten sinceramente las alegrías y se conmueven con las penas son el reflejo directo de una relación con capacidad de crecer y consolidarse. Por el contrario, si la otra persona es incapaz de descodificar nuestras expresiones afectivas, es probable que estemos ante un ignorante afectivo. La indiferencia emocional es uno de los mayores enemigos de cualquier

relación. No se trata solo de que la otra persona no comprenda nuestras emociones, sino de que tampoco muestre interés en hacerlo. Es un vacío silencioso que poco a poco va erosionando la conexión, convirtiendo lo que debería ser un refugio emocional en una fuente de soledad.

Una relación sin empatía está condenada a la superficialidad. No importa cuánto intentemos compensar esa falta de conexión emocional con palabras o gestos: si no hay una respuesta sincera y recíproca, el esfuerzo será como sembrar en un terreno infértil.

Si estamos ante la indiferencia emocional, la pregunta que deberíamos hacernos es si realmente queremos una relación donde nuestro mundo emocional sea ignorado o minimizado. La respuesta, aunque incómoda, puede ser el paso hacia el amor propio y la búsqueda de una conexión verdadera.

Responder estas preguntas con honestidad no solo nos ayudará a evaluar nuestra relación, sino también a conectar con nosotros mismos. Estar con la persona adecuada no solo significa compartir el camino, sino crecer juntos en un amor que nutra, respete y valore quiénes somos hoy y quiénes queremos llegar a ser.

•

PRINCIPIO 23

Si hay que buscar razones para justificar que es la persona adecuada, quizá no lo sea.

24.

VIVIR DEL VALOR *que* APORTAMOS *a la* SOCIEDAD

Existen médicos de oficio y médicos que disfrutan ayudando a los demás. También existen empresarios que se ganan la vida y empresarios a los que les conmueve su pasión. Escritores que saben escribir y escritores que se emocionan al aportar valor a la sociedad. Cocineros que simplemente cocinan y cocineros que se deleitan al ver a sus comensales derretirse de placer. Policías que aprobaron la oposición y policías que darían su vida por nosotros. Músicos con una voz excepcional y músicos que quieren ser la terapia de un público que siente como ellos. Directores de cine que buscan el taquillazo y directores de cine que pretenden dejar un legado. Profesores que exponen sus clases y profesores que ayudan a comprender con el corazón en la mano.

Podemos ser personas que almacenen una ingente cantidad de conocimiento en su cerebro y, por supuesto, eso será un gran activo que nos abrirá las puertas a múltiples oficios. No cabe duda. Incluso puede que algún día tengamos la oportunidad de recorrer un mapa inmenso gracias a que aprendimos la importancia de tomar caminos diversos. De explorar el mundo porque nuestro conocimiento nos permite conectar fronteras. Pero hay una gran diferencia entre tener un oficio para ganarte la vida y vivir de lo que te apasiona, con orgullo y con sentido, por lo que haces y por lo que aportas. Esta segunda opción nos permite dejar el mundo un poco mejor de lo que lo encontramos. Nos permite pasar de preguntarnos qué puede ofrecernos la vida a preguntarnos qué podemos ofrecerle a ella.

| *Uno* | **Lo que se nos da bien.**

Pensar en lo profesional únicamente como la vía para ganar dinero es pedirle poco a la vida. En la mayoría de los casos, el dinero es el resultado de lo que aportamos, igual que una buena composición corporal lo es de cuidarnos.

La mayoría de nosotros tenemos un talento o, por lo menos, algo que se nos da bien. Aunque muchos puedan pensar que «talento» suena excesivo y que ellos no han sido bendecidos con este regalo, a veces basta con atender a aquellos matices que nuestros familiares y amigos suelen detectar rápidamente: aquello que se nos da bien. «Oye, eres bueno arreglando bicicletas», «tienes buen oído para la música», «¡Que haga la foto el fotógrafo de la familia!», «Da gusto oírte hablar, ¡todo el mundo te escucha!», «¿Me ayudas a decorar mi habitación? Me encanta cómo tienes la tuya», «Gracias por escucharme en el momento que más falta me hacía…». Pequeñas frases que, cuando se escuchan repetidas veces y de diferentes personas, puede que nos den una información valiosa.

Socialmente no hemos sido educados para detectar nuestras virtudes tanto como para detectar nuestros defectos y compararnos con los demás, por eso muchas veces no somos capaces de reconocer qué se nos da bien, el valor que aportamos o qué podemos ofrecer al mundo para que mañana sea un poco mejor. Creemos que antes debemos atender a frases del tipo «deberías ser médico» o «estudia matemáticas, que has sacado buena nota», en lugar de a los pequeños matices donde se esconde el talento. A estas sutilezas conviene prestarles atención, porque muchas veces no se presentan en forma de palabras, sino de gestos, sensaciones o emociones. Si nuestro círculo tiende a contarnos sus problemas y a pedirnos consejo, ¿no es un síntoma de que tenemos habilidad para escuchar a los demás y para hablar, aunque no nos lo digan directamente? Si aspiramos a vivir de algo más que del simple intercambio de tiempo por dinero, conviene preguntarnos qué se nos da bien, en qué tenemos habilidad, qué hacemos casi sin darnos cuenta y si, de alguna forma, aporta valor a quienes nos rodean. Si lo detectamos, podremos explotarlo. Y si lo explotamos, podremos aspirar a vivir de ello.

| *Dos* | Poner nuestro talento al servicio de los demás.

Podemos tener talento, pero si ese talento, por pequeño que sea, no aporta valor a la sociedad, nos será muy difícil vivir de él. Si se nos da bien escribir, no bastará solo con que nos guste a nosotros o a nuestro círculo. Si se nos da bien cocinar, no será suficiente con impresionar a nuestra pareja. Si se nos da bien ayudar a los demás, no valdrá con hacerlo de vez en cuando con los vecinos. Para confirmar que lo que se nos da bien puede ser el camino para vivir de ello, conviene probar el valor que aporta en los círculos que no se han encargado de alimentarlo. Salir de nuestra zona de confort será la prueba definitiva para validar si realmente lo que llevamos dentro es una herramienta que podemos explotar.

| *Tres* | El terrible síndrome del impostor.

Es muy común que, mucho antes de que podamos validar la capacidad que tenemos de aportar valor a la sociedad, nos boicoteemos apasionadamente con frases del tipo «¿quién soy yo para hacer esto?», «realmente soy un fraude, un impostor» o «no sirvo para esto». Simplemente porque tenemos falta de confianza, porque tiramos la toalla si no nos validan rápidamente o porque somos incapaces de tolerar un no por respuesta. En ese proceso, es habitual encontrarse con críticas, dudas o comentarios que desaniman. Y es algo normal porque todavía no hemos explotado nuestras habilidades al cien por cien. Pero tener la capacidad de discernir entre lo que trata de hundirnos y lo que puede impulsarnos a mejorar requiere haber trabajado previamente en uno mismo. La autoestima no aparece de la noche a la mañana: es una consecuencia de construirnos día a día y de ver pequeños resultados. Una persona no hace lo que hace porque tiene autoestima, sino que tiene autoestima porque hace lo que hace.

Al igual que es importante detectar qué habilidades podemos explotar, también lo es aprender a gestionar las críticas, tanto internas como externas. Gracias a ellas, podemos afinar nuestro talento y seguir en el camino, si de verdad aspiramos a vivir de ello.

| *Cuatro* | **Emprendedor o empleado.**

Existen dos formas de vivir del valor que aportamos a la sociedad: siendo nuestros propios jefes (emprendedores) o trabajando para otras personas (empleados). Ambas son igual de válidas y pueden reportar buenos niveles de satisfacción, pero tienen implicaciones diferentes. Elegir una u otra alternativa dependerá del grado de compromiso emocional que quiera tener cada persona, de su aversión al riesgo y de su capacidad de gestión. Como norma general, un empleado estará sujeto a una normativa, techo salarial regido por un convenio y una estructura jerárquica que limita, en cierta medida, su autonomía. A cambio, suele gozar de mayor estabilidad, menos incertidumbre y una rutina más predecible. Un emprendedor, sin embargo, asume más riesgos y responsabilidades, pero también tiene mayor libertad para decidir, crear y escalar su impacto, tanto social como económico. No existe un techo. Ninguna de las dos opciones es mejor *per se;* lo importante es que la elección esté alineada con la personalidad, los valores y el estilo de vida que cada uno desea construir. Ambas opciones satisfacen necesidades emocionales diferentes. Entre los emprendedores, el bienestar psicológico está relacionado con la autonomía, la capacidad de tomar decisiones propias, el control sobre el entorno laboral y la competencia personal. Por otro lado, entre los empleados está relacionado con la estabilidad, la previsibilidad del entorno y la claridad en las funciones. En base a los beneficios psicológicos, sociales y económicos que implica cada forma de trabajar, podremos explorar cualquiera de ellas para vivir del valor que aportamos a la sociedad según nuestras necesidades personales.

•

PRINCIPIO 24

Quien no trabaja para cumplir sus sueños,
trabajará para cumplir los sueños de otro.

25.

No es un TECHO *cualquiera*,
es nuestro TEMPLO

Se dice que lo que cuidamos, nos cuida, y el hogar es un reflejo claro de tal empeño. Desde que dejamos de vivir al aire libre, hemos necesitado construir refugios donde protegernos, descansar y conectar, tanto con nosotros mismos como con los demás. Lugares donde sentirnos a gusto. El hogar es el espacio físico que nos permite reflejar nuestra esencia y, al mismo tiempo, inspirarnos e inspirar a las personas con las que lo compartimos. Incluso en épocas caóticas, el hogar puede ayudarnos a canalizar parte del desorden, porque influye directamente en cómo nos sentimos.

A pesar de su importancia, muchas personas relegan a un segundo plano el cuidado del lugar en el que viven, eliminándolo de su lista de prioridades. Hay quienes piensan que no tienen dinero para embellecerlo. Otros lo descuidan porque no es de su propiedad. La mayoría simplemente no sabe por dónde empezar o no lo considera importante. Pero, además de cuidar nuestra salud, nuestras relaciones o nuestro trabajo, ¿no sería igual de importante cuidar y construir el lugar donde vivimos?

| *Uno* | **La arquitectura emocional del hogar.**

A falta de grandes lujos, siempre quedará el ingenio. Y con él, la forma en la que modelamos el ambiente que habitamos. Hemos evolucionado en el exterior, por lo que, siempre que sea posible, conviene buscar espacios con iluminación natural. Nuestro cuerpo nos lo pide constantemente. Si le privamos de ello, es posible que nos lo recuerde estropeando nuestro estado de ánimo. Además, la

iluminación natural suele ir acompañada de una mejor ventilación, lo que ayuda a evitar ambientes cargados y a generar una sensación de frescura física y mental. ¿Por qué la mayoría de plantas terminan apagándose si no tienen luz natural y aire fresco? Con nosotros ocurre algo similar. Pero como nosotros no dependemos solo del agua, la luz y el aire —porque no somos plantas—, también debemos tener en cuenta otras cosas, como el color y la decoración.

Hemos pasado millones de años asociando ciertos tonos a señales vitales del entorno: los matices suaves y naturales —verdes, azules, terrosos— indicaban refugio, agua, alimento, sombra. Por eso, cuando estamos rodeados de una paleta cálida, suave y coherente —como la del estilo nórdico o minimalista—, el sistema nervioso tiende a relajarse. Es el mismo mecanismo que nos conecta con el descanso cuando estamos en la naturaleza. Por eso, incorporar colores, plantas, texturas y decorados que evoquen el entorno en el que hemos evolucionado favorece un estado de ánimo más estable que el uso de tonos demasiado vivos o ambientes recargados sin coherencia, que tienden a excitar el cuerpo.

Lo fácil, cuando se tiene dinero, es comprarlo todo: muebles nuevos, decorados a juego y especialistas que dejen tu casa lista para hacer una foto. También lo es regalar un Rolex de veinte mil euros a tu pareja (quien pueda permitírselo), en un intento de validar un sentimiento de amor con un gesto que apenas requiere unos minutos. Lo difícil es dedicar tiempo a pensar en cada detalle y a encontrar formas de decorar que reflejen nuestra esencia, dependiendo menos del dinero y más de la paciencia, la creatividad y la dedicación. Una casa se convierte en un hogar acogedor cuando hemos puesto suficiente cariño para hacerlo nuestro: pintar un mueble heredado, transformar un marco antiguo en un espejo, cuidar una planta desde que era apenas un brote, pintar una acuarela y enmarcarla… Pequeños gestos que hacen que nuestra casa esté habitada por nuestra historia, no solo por nuestras cosas.

Nada garantiza el equilibrio absoluto, pero siempre podemos hacer algo para inclinar la balanza hacia aquello que nos hace sentir mejor, porque cuando estamos bien tomamos mejores decisiones.

| *Dos* | La importancia de las rutinas y el orden.

El hogar no es solo el lugar en el que vivimos, sino también todo lo que ocurre dentro de él. Las rutinas y los pequeños rituales diarios son fundamentales para construir una conexión real y fomentar asociaciones positivas con los espacios que habitamos. El olor del café por la mañana, la lectura antes de dormir, las cenas con amigos de los jueves o abrir las ventanas para oler la lluvia son pequeñas anclas emocionales que nos conectan con nuestro refugio.

Fomentar la vida dentro del hogar influye en cómo lo sentimos. Y dentro de esa rutina, la limpieza y el orden juegan un papel esencial: reducen el ruido visual, despejan la mente y generan una sensación de calma que mejora nuestro bienestar. No es lo mismo vivir en un lugar en el que todo está en armonía que sobrevivir en un caos disfrazado de orden. A veces, el secreto para evitarlo no está en ordenar más, sino en acumular menos.

| *Tres* | El lugar donde establecer nuestro templo.

Resulta evidente que vivir en un vecindario tranquilo, donde poder pasear sin preocupaciones, con naturaleza próxima, buen ambiente, armonía visual y pocos estímulos sonoros puede marcar una gran diferencia. Pero encontrar el entorno ideal no siempre es fácil. Los precios de las viviendas muchas veces parecen inalcanzables, pero con paciencia, los filtros de búsqueda adecuados y nuestras prioridades claras, es posible encontrar lugares que, al menos en parte, se ajusten a lo que buscamos.

La ubicación de nuestro hogar también determina quién nos rodea. No vivimos en una burbuja: formamos parte de una comunidad. Y aunque no se trate de ser amigo de todo el vecindario, tener buenas relaciones con quienes comparten espacio con nosotros no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también está comprobado que puede alargarla. Sentirse parte de una comunidad refuerza la sensación de seguridad, reduce el estrés y mejora la percepción del lugar en el que pasamos una parte importante de nuestro tiempo. No solo es el lugar donde vives, sino

también el espacio al que sientes que perteneces. Aunque construirlo lleva tiempo, siempre merece la pena. Renunciar a ciertos caprichos (por pequeños que sean) puede acercarnos a una vivienda mejor, aunque dependerá de cuánto valor le demos y del lugar que ocupe en nuestra lista de prioridades.

.

PRINCIPIO 25

Un hogar debería resguardarnos de la tormenta,
no ser parte de ella.

26.

OCHO HABILIDADES *que marcarán la diferencia* EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Pasamos años en la escuela memorizando datos que jamás usaremos. Aprendimos a recitar la lista de los ríos del mundo, pero no sabemos qué hacer si alguien se empieza a ahogar a nuestro lado. Nos enseñan a resolver ecuaciones, pero no a tomar mejores decisiones. Podemos describir las capas de la atmósfera, pero no sabemos reaccionar si nos perdemos en un entorno hostil. Hay habilidades que nadie nos enseña, pero que pueden marcar la diferencia entre salir adelante o quedarnos atrás. Pueden salvar una vida, abrirnos una puerta o evitar que terminemos aislados en otro país. No se trata de competencias opcionales, ni de buenas ideas para aprender algún día. Se trata de habilidades que cualquier persona se beneficiaría de dominar para no quedar indefensa en situaciones reales. Cosas que, si las aprendemos, pueden darnos una ventaja.

| *Uno* | **Cuando cada segundo cuenta.**

Las emergencias no avisan. En cuestión de segundos, podemos ser la única persona capaz de marcar la diferencia entre la vida y la muerte: alguien que sufre un infarto a nuestro lado, un amigo que se atraganta y no puede hablar o un accidente de tráfico. La mayoría de las veces confiamos en que, llegado el momento, haremos lo que podamos o asumimos que nunca nos veremos envueltos en una situación así. Que para las emergencias ya están los profesionales. Pero no se trata de sustituirlos, sino de conocer lo imprescindible porque, muchas veces, en su ausencia, actuar rápido

puede ser decisivo. Saber cómo hacer una reanimación cardiopulmonar (RCP), qué hacer ante un atragantamiento, cómo detener una hemorragia o reconocer una señal de infarto son algunas de las habilidades más valiosas que podemos tener para nosotros y para los demás.

| *Dos* | Cuando nuestro cuerpo es la única herramienta.

Puede ocurrir que nuestro coche quede atrapado en una inundación y la única salida sea escapar por la ventanilla antes de que el agua lo cubra por completo. Que un incendio bloquee la salida y la única opción sea trepar una valla para escapar. Que alguien quede inconsciente y haya que cargarlo hasta un lugar seguro. Que una corriente arrastre a un niño mar adentro y no haya nadie más para sacarlo. Nuestro cuerpo puede ser una herramienta o una limitación, y muchas veces, la diferencia entre ambas está en lo que hacemos para prepararnos. Estar en forma no es un lujo, es una necesidad evolutiva. Si nuestros antepasados lograron sobrevivir durante millones de años fue porque tenían fuerza, resistencia y agilidad, entre otras capacidades. Hoy no necesitamos esas habilidades para cazar o huir de depredadores, pero sí para ser personas capaces y funcionales en situaciones críticas. Correr sin desvanecernos a los pocos metros, tener la fuerza suficiente para sostener nuestro propio peso o el de otra persona, saber nadar al menos una distancia corta sin pánico. La forma física no se trata solo de estética o de rendimiento deportivo, sino de ser autosuficientes (y útiles) en los momentos en los que realmente importa.

| *Tres* | No se trata de pelear, sino de saber reaccionar.

Cuando alguien nos ataca, no se trata de responder peleando ni de demostrar fuerza (salvo en situaciones donde pueda no haber otra opción), sino de saber reaccionar para protegernos. Usar el impulso del otro para escapar, identificar rutas de salida, deshacer un agarre al enfrentarnos a alguien más fuerte, comprender los principios básicos de la lucha o reconocer indicios de peligro antes

de que sea tarde. Esto no va de ganar, sino de salir ilesos. No se trata de vivir con miedo, pero sí de estar preparados, porque cuando el peligro llega, no hay segundas oportunidades. Si alguien nos bloqueara contra una pared, si intentaran forzarnos o un desconocido nos siguiera de noche, ¿cómo reaccionaríamos? Si despertáramos y hubiera alguien dentro de nuestra casa, ¿cómo actuaríamos?

| *Cuatro* | **Ser capaces de no perdernos.**

Hoy en día, hay personas que siguen sin saber usar un GPS y otras que dependen tanto de la tecnología que han perdido la capacidad de ubicarse por sí mismas. Pero la batería se agota, la cobertura falla y hay situaciones en las que no hay margen para depender de una pantalla. Saber interpretar señales de tráfico, recordar puntos de referencia, moverse con fluidez en un lugar desconocido o reconocer el camino de vuelta sin necesidad de un mapa no son habilidades obsoletas, sino herramientas que siguen siendo importantes cuando la tecnología deja de ser una opción. Prescindir temporalmente de la tecnología hará que mantengamos viva nuestra capacidad de movernos por el mundo de forma intuitiva.

| *Cinco* | **Una retirada a tiempo.**

Existe una delgada línea entre persistir y obsesionarse, entre tener determinación y actuar por orgullo. La cultura popular nos convence de que rendirse está mal visto, como si parar significara fracasar. Pero no todas las batallas merecen la pena, ni todas nuestras decisiones tienen por qué llegar hasta el final. A veces, hay circunstancias que, si no se frenan a tiempo, pueden terminar por destrozarnos. Y aunque la tentación sea seguir adelante, saber retirarse a tiempo puede salvarnos, desde la vida hasta nuestra paz interior. Aprender a reconocer en qué momento insistir empieza a hacernos más daño del que estamos dispuestos a asumir requiere elegir conscientemente qué batallas pelear y cuáles no.

| *Seis* | Cuando ser copiloto deja de ser suficiente.

No saber conducir no supone un problema en la rutina, pues existen alternativas como el transporte público, taxis o personas conocidas. Pero ante una emergencia, no saber conducir puede resultar una limitación real. Esperar a que llegue un taxi o depender de que alguien venga a buscarnos puede costarnos minutos valiosos que no podemos permitirnos perder. Tener la habilidad de conducción no solo nos permite llevar un vehículo, sino que nos otorga independencia, control y capacidad de actuar cuando menos lo esperamos. Si la persona que conduce sufre un desmayo y hay que poner el vehículo en una zona segura, si alguien necesita ser llevado de urgencia al hospital en mitad de la noche o si la única salida en un lugar remoto es tomar un coche, saber conducir puede convertirse en una habilidad que no solo sirve para viajar.

| *Siete* | El mundo no es tan vasto para quien sabe comunicarse.

Perderse en un país donde nadie habla nuestro idioma puede convertirse en una experiencia frustrante si no tenemos las herramientas mínimas para comunicarnos. Entender lo básico de una conversación, pedir ayuda sin depender exclusivamente de una traducción automática o asegurarnos de que nuestro mensaje se transmite correctamente puede suponer un antes y un después entre resolver un problema o quedarnos atrapados en él.

Saber un idioma universal como el inglés puede evitar muchas complicaciones, además de abrir muchas puertas. Es la lengua más hablada en aeropuertos, carteles informativos y en la mayoría de los países. Con unas pocas frases esenciales y algo de exposición continuada, se puede mejorar la comprensión mucho más de lo que se suele pensar, y convertirse en alguien que nunca está realmente perdido.

| *Ocho* | Manejo de herramientas básicas.

Cortar la electricidad o el agua en la vivienda en caso de emergencia, utilizar un extintor sin perder el tiempo leyendo las instrucciones o cambiar una bombilla sin riesgo de electrocución son conocimientos que pueden evitar problemas mayores. Saber hacer una reparación básica sin depender de un profesional para cada pequeño desperfecto o preparar un plato que aporte suficiente energía en una situación de supervivencia no son habilidades de vida o muerte, pero sí pueden ahorrarnos mucho tiempo, dinero y salud. Quien no sabe valerse por sí mismo, vive a merced de las circunstancias.

.

PRINCIPIO 26

No es cuestión de si alguna vez será necesario,
sino de qué pasará cuando lo sea.

27.

Cómo MANTENER EL CEREBRO DESPIERTO *antes de que empiece a apagarse*

Cuidar la salud no solo abarca el cuerpo físico, con su parte visible y sus componentes ocultos, ni el campo mental, que intuimos aunque no podamos ver. Existe otro campo, con un componente físico palpable, pero que a menudo pasa desapercibido porque asumimos que basta con cuidar la salud física y mental: el cerebro. Aunque esos cuidados contribuyen a su funcionamiento, el cerebro necesita de atención específica. Funciona como un músculo: si no lo ejercitamos con frecuencia, se atrofia.

La forma directa de potenciar su desarrollo y prevenir su declive a largo plazo es a través del aprendizaje. El día en que dejemos de aprender será el día en que empecemos a morir. Aunque nuestra genética fija los límites de nuestra inteligencia, nuestra dedicación a introducir nuevas habilidades y competencias determinará cuán plenamente alcanzamos y utilizamos ese potencial. Entonces, ¿qué herramientas podemos utilizar para aprender y, sobre todo, para aprender mejor?

| *Uno* | El interés compuesto del aprendizaje.

Aprender no solo consiste en acumular información, sino también en conectar ideas. Cuando ampliamos algo que ya sabemos, el conocimiento se refuerza y se multiplica. Pero al empezar de cero, todo se vuelve más arduo. Sin un punto de apoyo, el aprendizaje se convierte en un terreno pantanoso. Por eso, cuando empezamos a aprender sobre algo nuevo, utilizar analogías nos hace el camino

más fácil y fomenta la acumulación de conocimiento, ayudando a construir puentes entre lo conocido y lo desconocido. Cada nueva información se suma y enriquece a lo ya sabido, aumentando exponencialmente nuestra comprensión y capacidad de aprender. «Porque al que tiene, se le dará más, y tendrá en abundancia; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará», expresa la parábola de Mateo 25:29. El aprendizaje funciona exactamente así. Cuanto más aprendas sobre un tema, más rápido podrás seguir aprendiendo sobre ello —al igual que ocurre con el dinero cuando se acumula con interés compuesto—. Y cuanto menos sepas, incluso eso se acaba perdiendo.

| *Dos* | El arte de dar sentido a lo aprendido.

Vincular lo que aprendemos con lo que ya sabemos es esencial, pero si no reflexionamos sobre ello, todo el esfuerzo será en vano. Reflexionar es detenerte a observar el mapa que estás construyendo, tomar consciencia de las conexiones que estás trazando. Es en esa pausa donde el aprendizaje empieza a cobrar sentido. Cuando le prestamos atención consciente, el cerebro lo retiene, lo organiza y lo almacena para el largo plazo. Reflexionar es darle sentido. Es comprender. Pensar sobre lo aprendido es darle un lugar en la mente, ofrecerle una integración con la vida diaria y asegurar que, de momento, no quede en el olvido. Al reflexionar, vinculamos. Al vincular, comprendemos. Y al comprender, convertimos lo aprendido en algo que forma parte de nosotros.

| *Tres* | Darle vida para retenerlo.

Traer a la mente lo aprendido es como abrir una caja que guarda un tesoro: cada vez que lo hacemos, ese conocimiento se vuelve más nuestro. Se instala. La evocación es el proceso de recuperar la información a través de estímulos que nos obligan a pensar, hablar o escribir sobre ello. Este paso no solo consolida lo aprendido, sino que lo transforma en algo sólido y duradero.

Una de las formas más efectivas de evocar la información es a través de conversaciones. Hablar sobre lo aprendido no solo refuerza la memoria, sino que también nos obliga a estructurar nuestros pensamientos y a organizar lo que sabemos. Pero hay una herramienta aún más poderosa: discrepar. Cuando nos enfrentamos a una opinión diferente, nos obligamos a profundizar en nuestros argumentos y a defenderlos. Este proceso activa y refuerza nuestros conocimientos de forma más profunda que una conversación casual. ¿Y si no tenemos a nadie con quien hablar sobre el tema? La evocación no necesita de un interlocutor para ser altamente efectiva. Una buena alternativa es la escritura. Volcar el conocimiento sobre el papel, en un blog o en cualquier lugar que nos permita reflexionar y expresar lo que sabemos. Cada vez que recordamos algo y lo ponemos en palabras, ya sea hablando o escribiendo, fortalecemos esas conexiones neuronales y las hacemos más resistentes.

| *Cuatro* | El poder de las emociones en lo que aprendemos.

Los aprendizajes ligados a emociones intensas tienen más probabilidad de quedarse grabados, como ocurre con los momentos de felicidad o miedo, que solemos recordar con mayor detalle. Al introducir emociones intensas en lo aprendido, nuestra capacidad de retención será todavía mayor. Este mecanismo evolutivo tiene mucho sentido: aquello que nos impacta emocionalmente suele ser importante para la supervivencia. Eso sí, con moderación; demasiada emoción puede ser igual de inútil que muy poca, ya que un exceso puede saturarnos mentalmente y bloquear nuestra capacidad de aprendizaje.

Al practicar una habilidad, podemos enseñársela a alguien; sentirnos observados añadirá un grado de intensidad que refuerza lo aprendido. Si es algo más teórico, podemos verbalizarlo o explicarlo. Eso nos motivará a estructurar las ideas y a retenerlas mejor. Lo cierto es que muchas veces hay temas que nos provocan de forma automática emociones más intensas, ya sea por curiosidad o hambre intelectual, y eso es un regalo que conviene aprovechar porque no hay nada que forzar.

| *Cinco* | **La chispa que convierte el aprendizaje en placer.**

Cuando un tema nos apasiona, cada nuevo descubrimiento enciende una chispa que nos lleva a profundizar más. El aprendizaje deja de ser una tarea para convertirse en un placer, y el compromiso se vuelve natural. La pasión es el motor que impulsa el aprendizaje constante y auténtico.

Aunque la pasión no siempre aparece, es posible que al abrir nuestro campo de exploración aparezca. Muchas veces no se trata de aprovecharla, sino de buscarla. Las personas apasionadas por naturaleza lo tendrán más fácil. Las que no, pueden buscar esa chispa con paciencia y confiar en su búsqueda. La realidad es que a muchas personas no les aburre aprender en sí mismo, sino aprender cosas que consideran aburridas. Y más de una vez terminan dándose cuenta de que estaban equivocadas. Tal vez nunca imaginaron que podrían interesarse por cómo estamos diseñados por dentro, o por cómo funciona la economía mundial, simplemente porque nadie se lo presentó de la manera adecuada. Lo curioso es que, cuando por algún motivo terminan acercándose a esos temas, muchas veces se dan cuenta de que les fascinan. Porque, al final, es posible que descubran una pasión en un lugar inesperado.

Aprender con pasión no solo enriquece nuestro conocimiento, sino que transforma nuestra perspectiva, amplía nuestros horizontes y nos impulsa hacia una vida más plena.

•

PRINCIPIO 27

El día en que se deja de aprender es
el día en que se empieza a morir.

28.

EL SALTO EVOLUTIVO *que no podemos* IGNORAR

Comprender un contrato que abusa de jergas extrañas, revisar una analítica médica y entender los valores, cocinar un plato que favorezca la recuperación de una lesión, reparar un electrodoméstico sin experiencia previa, construir una página web sin ser programador… En resumen, cosas que hasta no hace mucho requerían de preparación específica ahora están al alcance de nuestra mano.

La Inteligencia Artificial (IA) ha cambiado nuestra forma de relacionarnos con el mundo. La IA no es una simple base de datos, no es una calculadora, ni tampoco es un buscador que arroja respuestas genéricas sin un contexto que te deja con más dudas que certezas. La Inteligencia Artificial es una herramienta que analiza un problema concreto y nos devuelve la mejor solución posible, adaptada a la situación en base a la evidencia actual. La verdadera magia no está solo en las respuestas que da, sino en cómo la entrenamos, cómo la cuestionamos y cómo refinamos la información hasta llegar a lo que realmente necesitamos. Somos nosotros quienes tenemos la última palabra y, con las preguntas adecuadas, podemos obtener soluciones que hasta ahora solo eran posibles a través de formación especializada o expertos cualificados.

Muchos temen que la IA sustituya el valor de las personas, pero, ¿acaso nos quejamos cuando dejamos de lavar la ropa a mano en el río y empezamos a utilizar lavadoras? ¿O cuando pasamos de recorrer largas distancias a pie a tener vehículos que nos acercaban en minutos? La historia avanza y, con ella, las herramientas que nos permiten llegar mucho más lejos. La IA ya ha demostrado que es

más eficaz que los humanos en ciertas tareas como la traducción de idiomas en tiempo real, la detección de fraudes bancarios o la organización de grandes volúmenes de datos en segundos, y está empezando a superarnos incluso en las más complejas, como la identificación de patrones genéticos para predecir enfermedades, la creación de modelos climáticos más precisos o el desarrollo de nuevas fórmulas químicas para medicamentos. De hecho, se espera que dentro de no mucho tiempo asuma tareas que hasta ahora han sido exclusivamente humanas, como la cirugía. Su precisión en muchas pruebas ya supera con creces la nuestra y, además, puede hacer un mejor trabajo sin estar limitada por lo que más nos hace fallar: nuestras emociones.

Utilizar la IA no consiste en reemplazar el pensamiento, sino en liberar tiempo y energía de tareas que una máquina puede hacer mejor y más rápido. Si no tenemos la capacidad de analizar la información que nos da, solo estaremos confiando ciegamente en la tecnología en lugar de aprovecharla para pensar mejor. Solo estaremos volviéndonos dependientes en lugar de más inteligentes. La clave no está en dejar que piense por nosotros, sino en utilizarla para pensar más y mejor. Por eso, al mismo tiempo que usamos la IA, necesitamos seguir ampliando nuestra base de datos mental para poder filtrar la información que nos arroja, cuestionarla, perfeccionarla, interpretarla o compararla con lo que ya conocemos. Quien aprenda a hacerlo trabajará en equipo con la IA y llegará más lejos. Quien no, se quedará atrapado en la desinformación, aun teniendo acceso a toda la información del mundo.

La Inteligencia Artificial está empezando a cambiar las reglas del juego y esto hará que los sectores que han sobrevivido aprovechándose de la ignorancia de las personas se vean al borde del colapso. El acceso masivo a información bien procesada reducirá la brecha entre expertos e inexpertos. Quien no entienda este cambio seguirá pagando por respuestas que ahora puede obtener en segundos. Estamos apenas utilizando una mínima fracción de su potencial, y lo que viene cambiará por completo la manera en que trabajamos, aprendemos y resolvemos problemas. No adaptarse a este nuevo entorno no solo supondrá perder oportunidades, sino que

implicará quedarse fuera de una nueva forma de vivir. Una forma en la que todo está cambiando. La tecnología avanza, pero hay algo que nadie, jamás —ni una máquina ni alguien que se nos parezca— podrá hacer: ser nosotros mismos. No podrá sentir lo que sentimos, vivir lo que vivimos ni darle significado a nuestra propia existencia. Esa seguirá siendo nuestra tarea.

•

PRINCIPIO 28

La evolución no espera
a quienes se resisten a ella.

29.

EL PEOR ESCENARIO *posible* *para* VIVIR MEJOR

No hace falta que ocurra una tragedia para que nos demos cuenta de lo que importa. A veces, basta con imaginarla. La visualización de pérdidas o de eventos negativos es una herramienta que puede actuar como recordatorio de que todo lo que disfrutamos hoy puede desaparecer en cualquier momento. Esto no consiste en pasar nuestros días contemplando catástrofes potenciales, pero sí en detenernos de vez en cuando a pensar que lo que tenemos se nos puede arrebatar sin avisar. Puede resultar sobrecogedor, sobre todo cuando parece que lo normal es justo lo contrario: «piensa positivo», «visualiza todo lo que deseas», «la vida es maravillosa». Pero la realidad es que la vida, aunque es un regalo muy hermoso, no siempre sirve postres dulces. Puede que hoy sea el último día que hablemos con nuestra madre, que nuestro proyecto personal fracase, que nuestra pareja sufra un accidente, que el cáncer se convierta en nuestro huésped o que nos dejen en ridículo públicamente. Visualizar algunas situaciones puede evitar que vaguemos sonámbulos por la vida, que agradezcamos más lo que tenemos, que entendamos que algunas de las cosas que tememos quizá no sean para tanto, y que valoremos más los pequeños detalles.

| *Uno* | ¿Qué es lo peor que podría pasar?

El miedo tiene una forma curiosa de distorsionar la realidad. Nos hace sentir que cada decisión es una apuesta con consecuencias irreversibles, que cualquier fallo será el fin del mundo, que todo lo

que decidimos es de vida o muerte. Pero la mayoría de veces lo peor que puede pasar es mucho menos catastrófico de lo que imaginamos. Salvo que nuestro plan incluya una actividad de riesgo extremo, lo peor que puede ocurrir es que el plan no salga según lo previsto y que sigamos vivos.

Quizá mañana perdamos el trabajo y, con él, nuestra estabilidad, pero tenemos la capacidad de empezar de nuevo. También podríamos quedarnos sin dinero, pero es posible que nuestro círculo pueda echarnos una mano. Y si no, una asociación. Algo, lo que sea que nos permita empezar de cero, aunque no sea fácil. Un golpe, un accidente o una enfermedad. Cualquier cosa nos puede pasar. En ese caso, lo único que nos queda es estar vivos, y mientras sigamos con vida, seguimos teniendo posibilidades. Es muy poco probable que todo esto nos ocurra de golpe, pero algunas cosas pueden (y van a) salir mal. Pero no tan mal como pensábamos. O quizá sí. Y en ese caso, ¿qué? ¿Moriremos? Pues la muerte sería el problema último al que todavía no hemos encontrado solución. En realidad, los peores escenarios a los que nos solemos enfrentar suelen ser menos definitivos de lo que creemos. No nos llevan al abismo, sino a un punto de partida diferente. Si pensamos en muchos de esos escenarios nos daremos cuenta de que la vida rara vez nos deja sin opciones. Podemos perder dinero, estabilidad, relaciones o incluso hacer tambalear nuestros propios valores, pero mientras sigamos aquí, seguiremos teniendo margen para reconstruir y descubrir formas de seguir adelante. Así convertiremos el peor escenario posible en el «mejor» peor escenario posible, además de hacernos conscientes de que incluso el peor de los escenarios todavía no ha pasado y que podemos disfrutar de lo que tenemos ahora, en este preciso momento.

| *Dos* | **Valorar más lo que tenemos.**

Hubo un día en el que fuimos niños y no sabíamos bien cómo funcionaba el mundo que teníamos alrededor. Tal vez por eso lo disfrutábamos con tanta intensidad. Pero crecimos y, con el tiempo, aprendimos cómo funcionan las cosas y, al entenderlas, el mundo

dejó de sorprendernos y se volvió insuficiente. Pasamos de jugar con una rama caída de un árbol, de sorprendernos con el arcoíris o de llorar desconsoladamente si se rompía nuestra camiseta favorita, a quejarnos de la lluvia, de que no tenemos buena conexión *wifi* o a creer que lo normal es tener parqué. Nos acostumbramos a todo y, sin darnos cuenta, nos volvimos incapaces de disfrutar de lo que nos rodea. Empezamos a vivir la vida sin pensar, sin darnos cuenta, creyendo que todo lo que tenemos es un derecho.

Al igual que visualizar el peor escenario nos da perspectiva y nos ayuda a apreciar el presente, practicar privaciones puntuales nos recuerda lo afortunados que somos. Si tenemos un vehículo, podemos dejar de usarlo varios días, dormir sin almohada, pasar un día entero con el móvil apagado, cortar el agua de casa, vendarnos un pie o dejar las ventanas abiertas en pleno invierno para saber lo que es vivir con frío. Practicar ciertas privaciones tiene el poder de devolvernos la capacidad de valorar lo cotidiano, de hacernos entender que es una suerte (porque perfectamente podríamos no tenerlo) y no un derecho, y recordar que sigue siendo extraordinario, aunque la costumbre nos haga olvidarlo.

| *Tres* | ***Memento mori*: un recordatorio para la vida.**

Todos somos un viaje, así como todo aquello que nos rodea. Cada cumpleaños soplamos las velas pensando en los años que tenemos, pero en realidad los únicos que tenemos son los que nos quedan, aunque no existe la forma de saber cuántos serán. De momento, nos resulta imposible saber cuántas comidas familiares más compartiremos con nuestros padres, cuántas veces más haremos el amor con nuestra pareja o cuándo será la última vez que veremos a nuestro abuelo.

Tal vez esta sea la parte más difícil de leer. A nadie le resulta fácil imaginar que, en cinco minutos, podría recibir una llamada avisándole de que ha perdido a un ser querido. Que ya no está. Que no volverá a escuchar su voz ni a sentir su abrazo. Pero quizás también sea la parte que más nos despierte. Que nos recuerde que, cada vez que colgamos el teléfono, aún tenemos la oportunidad de

decir «te quiero». Que cada vez que estemos con esa persona, podemos abrazarla. Que elijamos adaptarnos más y discutir menos. Aprovechar los encuentros, mirarla a los ojos, escucharla con atención. Guardar en nuestra memoria los pequeños detalles de su imperfección: sus manías únicas, su sonrisa, su forma de mirarnos, la manera en que nos hacía sentir en casa. Para que, si algún día llega ese momento, no nos pese más el no haber vivido y disfrutado con quien ya no está. Que no carguemos con la culpa de haber estado demasiado ocupados como para atender sus llamadas, o por haberlas respondido con prisa, sin prestarle atención. O por haberla mirado solo para encontrar lo que debía cambiar, en lugar de verla tal y como era. O por haber creído que siempre habría tiempo. Que algún día las cosas serían diferentes.

Tal vez, si pensáramos más en todo esto, podríamos evitar que una pérdida pese como una condena, que su ausencia se convierta en arrepentimiento además de en dolor. Tal vez, si lo tuviéramos más presente, aprenderíamos a valorar más a quienes aún están, a estar realmente presentes en nuestras relaciones, a cambiar nuestra actitud frente a ellas. Y que, si llega el momento inevitable de perderles, seamos capaces de sostener el vacío sin que nos arrastre y, sobre todo, sin arrepentirnos.

Aunque pensar en la muerte de las personas que queremos nos ayuda a valorarlas más, hay otra muerte que tampoco debemos olvidar: la nuestra. Un día, podemos despertarnos, vestirnos y salir a la calle, como solemos hacer. Pero, esta vez, sin saberlo, que sea nuestro último día. No hay señales, no hay advertencias. No hay una cuenta regresiva dándonos tiempo para hacer todo lo que siempre postergamos. Simplemente, en algún momento, ese día y nuestra vida podrían terminar sin avisar. Vivir como si fuera nuestro último día no significa abandonarnos al desenfreno ni actuar sin consecuencias. No se trata de derrochar, de ignorar el futuro ni de vivir con miedo a morir. Se trata de tener presente que todo es efímero. De recordar que cada día que despertamos es un regalo, no una garantía. Que no siempre habrá otro día para todo lo que postergamos. Que el tiempo que hoy desperdiciamos en

preocupaciones inútiles, en distracciones sin sentido o en aplazar la vida como si fuera infinita, es tiempo que nunca volverá.

Pensar en la muerte es una sacudida que nos despierta de la apatía. Un día, sin previo aviso, será el último de verdad. Para nosotros y para quienes nos rodean. Y ese día, lo único que importará no será cuánto hemos vivido, sino cómo lo hemos hecho.

| *Cuatro* | **Mirar la vida con otros ojos.**

Cuando entrenamos la mirada para ver lo que sí tenemos, descubrimos que nunca estuvimos tan vacíos como a veces creemos. La gratitud no cambia lo que ocurre, pero sí la forma en que lo vivimos, y eso es lo que realmente impacta en cómo nos sentimos. Cada día, hasta el peor día, nos da algo por lo que estar agradecidos. Hacernos conscientes de ello, ya sea pensándolo o anotándolo, puede inclinarnos hacia el agradecimiento en lugar de hacia el deseo por lo que no tenemos. No tienen que ser grandes cosas ni momentos perfectos, solo detalles que hicieron que hoy nos sintiéramos bien, o simplemente un poco mejor. Pequeñas cosas que, cuando somos conscientes de ellas, dejan de ser pequeñas. Cosas que, quizás, sean la razón de ser de la vida: la brisa de la primavera, despertar con un beso a tu pareja, haber soñado con tu lugar favorito de la infancia, escuchar las hojas de los árboles, abrazar a tus padres, pasear con tu mejor amigo por la noche, bailar bajo la lluvia, leer escuchando el mar, beber un vaso de agua helada cuando tienes sed, hacer un álbum de fotos, cocinar para las personas que quieres, el olor a café al despertar, el sonido de los pájaros por la mañana o un ataque de risa de esos que no hay forma de parar. Quizá, apreciar la vida es darte cuenta de que *te vas a morir y todavía no has empezado a vivir;* y entonces, empezar a hacerlo.

•

PRINCIPIO 29

Imaginar la ausencia es la mejor forma

de honrar la presencia.

EPÍLOGO

Hemos caminado juntos durante muchas páginas, y ha llegado el momento de dirigirnos personalmente a ti, lector, las dos personas que hemos escrito este libro, Laura y Uli. Después de acompañarte durante estos veintinueve principios, queremos despedirnos compartiendo contigo algo que para nosotros ha sido (y sigue siendo) fundamental en nuestro camino. Algo que hemos mencionado repetidas veces, pero que no hemos definido completamente dada la ambigüedad de su significado: el propósito.

El propósito es, en el sentido más amplio de la palabra, lo que da valor y significado a algo en concreto. Todo en la vida puede tenerlo: una relación, un trabajo, un viaje, un cambio, un proyecto personal o, sin ir más lejos, una vida. Rara vez aparece sin más, pues somos nosotros quienes tenemos que darle ese sentido. Tener un propósito nos impulsa a dar el primer paso, pero solo logra asentarse cuando hemos puesto durante el tiempo suficiente nuestros valores y nuestras decisiones a su servicio. Cuando actuamos desde el corazón, aunque cometamos errores y todo se vuelva confuso. Porque precisamente en esos errores nace el aprendizaje. Es ahí donde se consolidan los valores y se afinan las decisiones, donde las cosas adquieren sentido o, mejor dicho, propósito.

Tal vez lo que da sentido a nuestra vida sea no soltar jamás el motivo que nos impulsa a caminar. Uno, al menos. Uno que justifique el esfuerzo, las elecciones, las renuncias. Un motivo tan nuestro que, incluso cuando todo se tambalea, nos recuerde por qué empezamos. Se trata de vivir con sentido cada día, para que, cuando llegue nuestro final, una sola vida haya sido suficiente. Porque si no tenemos algo en lo que creer, algo a lo que dar sentido, que nos

mueva, jamás podremos hacer nada que merezca la pena. Por eso, sea cual sea tu propósito vital, por favor, que sea la razón por la que decides actuar desde el corazón, y que tus valores y decisiones sean la materia prima que te ayuden a conseguirlo.

Esperamos que este libro te haya ayudado a vivir mejor (y con más sentido), a clarificar tus valores, a tomar mejores decisiones, a ser mejor persona y a no dejar que tu destino dependa únicamente de tus circunstancias. De ser así, te aseguramos que habremos cumplido el nuestro.

Gracias por haber leído este libro.

Por último, como sabemos que poner en orden una vida no es fácil, tenemos algo para ti en la siguiente página ☺

BONUS DESCARGABLE

Solo los lectores más fieles y comprometidos con su camino habrán llegado hasta aquí. Si eres uno de ellos, tenemos algo especial para ti: acceso al *Reto para cambiar tu vida*.

Es totalmente gratuito, práctico y fácil de aplicar, diseñado para convertir las ideas de este libro en acción. Así podrás em-pezar, desde ya, a vivir mejor y con más sentido. Para recibir el reto, solo tienes que hacer una pequeña tarea: dejar una reseña con tu opinión del libro en Amazon. Es muy importante para nosotros saber qué te ha parecido y que otros lectores puedan conocer tu experiencia. Una vez hayas escrito tu reseña:

- Envía una captura de tu reseña a: monteameditorial@gmail.com
- Verificaremos que se ha publicado.
- Te daremos acceso al reto.

¡Disfrútalo! :)

OTROS LIBROS DE LOS AUTORES

LAURA FALCES @lauufaal ULI MORENO MONTANA

NACIDOS PARA ESTAR FUERTES

RECONECTA CON UN CUERPO SANO, FUERTE Y ESTÉTICO

CONSTRÚYELO PARA TODA LA VIDA

MENTALIDAD
ALIMENTACIÓN
ENTRENAMIENTO

Monteam

Accede a todos los libros de los autores en www.amazon.com.

NOTAS

Ambrose, S. A., Bridges, M. W., DiPietro, M., Lovett, M. C., & Norman, M. K. (2010). *How Learning Works: Seven Research-Based Principles for Smart Teaching.* John Wiley & Sons.

Baró, T. (2012). *La gran guía del lenguaje no verbal: Cómo aplicarlo en nuestras relaciones para lograr el éxito y la felicidad.* Ediciones Paidós.

Bergstrom, C. T., & West, J. D. (2020). *Calling Bullshit: The Art of Skepticism in a Data-Driven World.* Penguin Random House.

Burkeman, O. (2021). *Cuatro mil semanas: Gestión del tiempo para mortales.* Debate.

Carey, B. (2014). *How We Learn: The Surprising Truth About When, Where, and Why It Happens.* Random House.

Carroll, S. B. (2016). *The Serengeti Rules: The Quest to Discover How Life Works and Why It Matters.* Princeton University Press.

Castellanos, N. (2021). *El espejo del cerebro* (1ª ed.). La Huerta Grande.

Chi, M. T. H., Feltovich, P. J., & Glaser, R. (1981). *Categorization and Representation of Physics Problems by Experts and Novices. Cognitive Science, 5*(2), 121–152.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.* Avery.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life.* Basic Books.

Del Valle, J., & Ruiz de Velasco, F. (2021). *El camino del inversor: Iníciate en el mundo de la inversión aplicando las estrategias de los grandes inversores.* Alienta Editorial.

Duhigg, C. (2014). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business.* Random House Publishing Group.

Duncker, K. (1945). *On Problem-Solving*. Psychological Monographs, 58(5), i–113.

Dweck, C. S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development.* Psychology Press.

Epstein, D. (2020). *Amplitud: Por qué los generalistas triunfan en un mundo especializado* (S. Bulat Barreiro, Trad.). Ediciones Urano.

Falces, L., & Moreno Montana, U. (2024). *Nacidos para estar fuertes: Reconecta con un cuerpo sano, fuerte y estético. Construyelo para toda la vida*. Monteam Editorial.

Fogg, B. J. (2019). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything.* Houghton Mifflin Harcourt.

Frankfurt, H. G. (2005). *On Bullshit*. Princeton University Press.

García, P. (2022). *Siempre en pie: Cómo el estoicismo puede ayudarte a alcanzar una felicidad imperturbable*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Gigerenzer, G. (2014). *Risk Savvy: How to Make Good Decisions.* Viking.

Hari, J. (2020). *Conexiones perdidas: Causas reales y soluciones inesperadas para la depresión*. Capitán Swing.

Holiday, R. (2014). *The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph.* Profile Books.

Holiday, R. (2021). *Courage Is Calling: Fortune Favors the Brave.* Profile Books.

Holling, C. S. (1973). *Resilience and Stability of Ecological Systems.* Annual Review of Ecology and Systematics, 4, 1-23.

Housel, M. (2021). *La Psicología del Dinero: Lecciones Atemporales sobre la Riqueza, la Codicia y la Felicidad.* Planeta.

Housel, M. (2023). *Same as Ever: A Guide to What Never Changes.* Penguin Publishing Group.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow.* Farrar, Straus and Giroux.

Kepios. (2025). *Digital 2025 Global Overview Report*. Recuperado de https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report

Kiyosaki, R. T., & Lechter, S. L. (1997). *Rich Dad Poor Dad: What the Rich Teach Their Kids About Money—That the Poor and Middle Class Do Not!* Warner Books.

Lieberman, D. E. (2021). *Ejercicio: Cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Por qué es saludable y qué debemos hacer.* Pasado & Presente.

Malkiel, B. G. (1973). *A Random Walk Down Wall Street.* W.W. Norton & Company.

Marco Aurelio. (2002). *Meditaciones* (G. Hays, Trad.). Modern Library. (Trabajo original publicado ca. 180 d.C.).

Mason, P. (2015). *PostCapitalism: A Guide to Our Future.* Farrar, Straus and Giroux.

McKeown, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less.* Crown Business.

Merton, R. K. (1968). *The Matthew Effect in Science. Science, 159*(3810), 56-63.

Moreno Montana, U. (2022). *Tiempo para pensar: 150 historias para reflexionar sobre el propósito vital, la salud, el amor, las finanzas y la vida*. Independently published.

Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World.* Grand Central Publishing.

Nogueras, R. (2020). *Por qué creemos en mierdas: Cómo nos engañamos a nosotros mismos*. Kailas.

Nogueras, R. (2022). *Por qué compramos la burra: Cómo nos persuadimos unos a otros*. Kailas.

Odell, J. (2019). *How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy.* Melville House.

Peterson, G. B. (2004). *A Day of Great Illumination: B. F. Skinner's Discovery of Shaping. Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 82*(3), 317–328.

Riso, W. (2023). *De tanto amarte, me olvidé de mí: Cómo saber si tu pareja es la adecuada.* Zenith.

Rosling, H., Rosling, O., & Rosling Rönnlund, A. (2018). *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About the World—and Why Things Are Better Than You Think.* Flatiron Books.

Ruiz Martín, H. (2021). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza.* Graó.

Sagan, C. (2017). *El mundo y sus demonios: La ciencia como una luz en la oscuridad*. Crítica.

Santos Nalda, J. (2007). *Zen cotidiano*. Paidotribo.

Sapolsky, R. M. (2004). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés.* Alianza Editorial.

Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Press.

Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less.* HarperCollins.

Séneca. (2017). *Sobre la brevedad de la vida* (C. D. N. Costa, Trad.). Penguin Classics. (Trabajo original publicado en el siglo I d.C.).

Seneca. (2017). *On the Shortness of Life* (C. D. N. Costa, Trad.). Penguin Classics.

Shiller, R. J. (2015). *Irrational Exuberance* (3rd ed.). Princeton University Press.

Shir, N., Nikolaev, B. N., & Wincent, J. (2019). Entrepreneurial well-being: The payoff structure of business creation. *Journal of Business Venturing, 34*(4), 105869. https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.05.002

Simon, H. A. (1955). *A Behavioral Model of Rational Choice. The Quarterly Journal of Economics, 69*(1), 99-118.

Sola Arjona, M. (2022). *La naturaleza del entrenamiento: La ciencia de la complejidad aplicada al entrenamiento de resistencia.* Agencia del ISBN.

Sternberg, R. J., & Davidson, J. E. (1995). *The Nature of Insight.* MIT Press.

Swanson, D. R. (2005). *On the Fragmentation of Knowledge, the Connection Explosion, and Assembling Other People's Ideas. Bulletin of the American Society for Information Science and Technology, 27*(3), 12–14.

Taleb, N. N. (2012). *Antifrágil: Las cosas que se benefician del desorden.* Paidós.

Tegmark, M. (2017). *Life 3.0: Being Human in the Age of Artificial Intelligence.* Knopf.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness.* Yale University Press.

Tolle, E. (1997). *El poder del ahora: Una guía para la iluminación espiritual.* Gaia Ediciones.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases. Science, 185*(4157), 1124-1131.

Vázquez, M. (2020). *Invicto: Logra más, sufre menos.* Salud Salvaje SL.

Vázquez, M. (2023). *Vive más: Reduce tu edad biológica y aumenta tu vitalidad.* Grijalbo.

Ware, B. (2012). *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing.* Hay House Inc.

Wilson, E. O. (1998). *Consilience: The Unity of Knowledge.* Alfred A. Knopf.